De Klankschaal

Een uitgave van Stichting
Leven in Aandacht

Voorjaar 2018
Jaargang 24
Nummer 55

Thema: **Verbindende communicatie**

Dharmalezing
Aandachtig spreken en luisteren

Uit de Sangha
Ouder-kindretraite op De Maanhoeve

4

Thema:
Verbindende communicatie





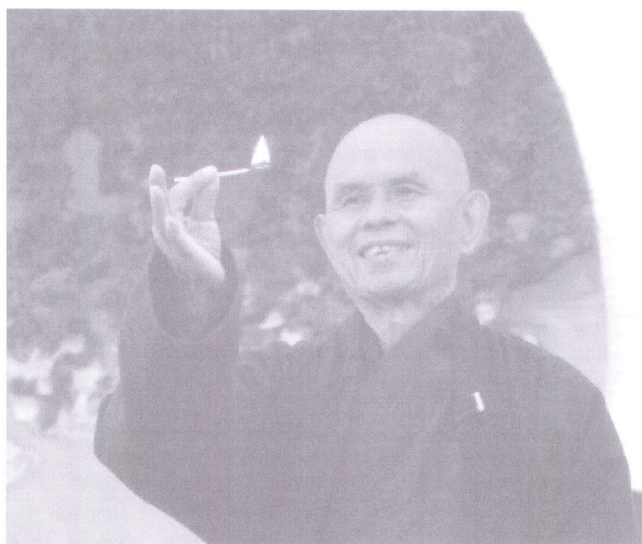
24

Uit de Sangha:
De papieren Klankschaal
raakt de wezenslaag aan

foto's omslag: Gré Hellingman

10

Dharmalezing
Aandachtig luisteren en liefdevol spreken



22

Uit het klooster
Broederschap en zusterschap



Lieve vrienden,

'Waar is Thây nu?' Dat is een vraag die ik vaak hoor. 'Hij is in Thailand, denk ik. Daar is het klimaat beter voor hem en er zijn veel monniken en nonnen die voor hem kunnen zorgen,' is mijn antwoord. Weet ik dat zeker? Ik communiceer iets vanuit mijn idee dat het waarschijnlijk zo is, maar ik weet het niet echt. Thây zou in de VS kunnen zijn, of terug in Plum Village...

In feite, denk ik nu, is Thây overal, in ieder van ons. We dragen allemaal een stukje van Thây in ons. Samen zijn we Thây. Eveline Beumkes heeft daarover een hele Dharmalezing gegeven. Thây is met ons, in ons, als we de afwas doen in aandacht, als we lopen in aandacht, als we communiceren in aandacht. De energie van Thây is in ons. Dat geeft me een sterk gevoel van verantwoordelijkheid. Voor dit nummer hebben we het thema 'verbindende communicatie' gekozen. Dat wil zeggen dat als ik naar iemand luister, dat stukje van Thây in me ook meeluistert. Als ik iemand spreek, spreekt Thây ook. Welke woorden zal ik gebruiken, welke toon zal ik kiezen om met iemand te praten? Thây zei zelf: 'Als ik het niet weet, laat ik het aan de Boeddha.' De Boeddha is misschien voor velen van ons een beetje ver weg. Maar Thây is dichtbij, altijd hier, als we in aandacht zijn, als we als Sangha met elkaar delen over onze pijn, ons verdriet, onze liefde, onze vreugde. Als we met aandacht en respect naar elkaar luisteren en woorden kiezen die vreugde schenken en bijdragen tot vertrouwen en hoop, en verzoening en vrede in onszelf en anderen tot stand brengen' zoals geschreven is in de Negende van de Veertien Aandachtsoefeningen.

Er is een Frans gezegde: 'la parole est d'argent et le silence est d'or' – Spreken is zilver, zwijgen is goud. Communiceren is beide, spreken en zwijgen. Woorden gebruiken en ook geen woorden gebruiken, durven stil te zijn, om op een andere manier met elkaar te communiceren.

Communiceren is een proces – je bent nooit klaar, het kan altijd beter en het gaat vaak niet helemaal goed. Oefening baart kunst, zeggen ze. Oefenen is wat we doen, dag in, dag uit. Met elke stap, met elke adem, met elk woord dat gesproken wordt, door de ander of onszelf.

Françoise Pottier, *True Abode of Peace*

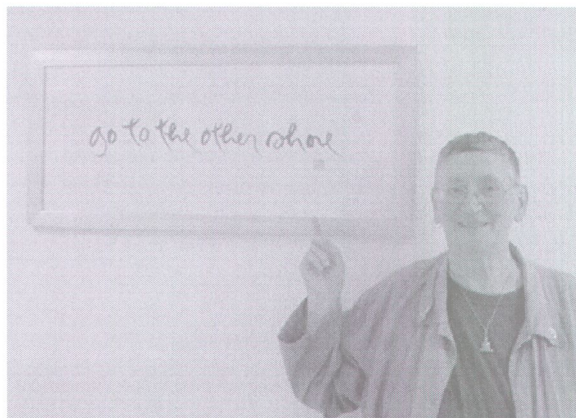


foto: Shelley Gibson

De rode sjaal

Door Shelley Anderson, *True Great Harmony*

De Boeddha communiceerde op verschillende manieren: soms met een gebaar of handeling, soms met stilte en soms met woorden. We hebben ontzettend veel geluk dat veel van zijn woorden bewaard zijn gebleven en in soetra's zijn vastgelegd: zijn lezingen of lessen.

In de Sammaditthi-soetra, of de soetra over juist inzicht, vertelt hij over wat heilzaam is en wat niet. Doden, stelen en seksueel wangedrag zijn onheilzaam, net als haatdragendheid en hebzucht. Wat betreft spreken is hij zelfs nog specifieker, want hij noemt vier vormen van onheilzaam spreken: onjuiste woorden, kwaadaardige woorden, wrede woorden en roddel. Waarom was de Boeddha als het om spreken ging zoveel preciezer en specifieker dan bij andere onheilzame handelingen? Mijn gok: spreken is voor de meeste mensen een van de krachtigste en invloedrijkste handelingen. Onze woorden kunnen blijvende gevolgen hebben, zowel voor onszelf als voor anderen. Met onze woorden drukken we uit wat we denken. Ze definiëren onze werkelijkheid en geven die vorm, en ze worden gebruikt om de werkelijkheid van anderen te bevestigen of juist te ontkennen.



foto: Françoise Pottier

Geen wonder dus dat de Boeddha grote aandacht aan woorden besteedde, aan wat gezegd werd en wat ongezegd bleef. Geen wonder ook dat onze gerespecteerde leider Thây de Vierde Aandachtsoefening ziet als een manier om communicatie te herstellen door liefdevol te spreken en aandachtig te luisteren: 'Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop,' luidt een deel van deze aandachtsoefening. 'Ik zal op zo'n manier spreken en luisteren dat we gezamenlijk ons lijden kunnen loslaten en een weg kunnen vinden uit moeilijke situaties. Ik neem me voor geen geruchten te verspreiden en niets te zeggen wat verdeeldheid of onenigheid kan veroorzaken.' Woorden zijn machtig. Ze kunnen helen en ze kunnen schade toebrengen.

Toevlucht

Afgelopen zomer zat ik tegenover een oncoloog die tegen mij praatte. Hij gebruikte woorden als 'tumoren', 'uitgezaaid' en 'ongeneeslijk'.
Aangeslagen en angstig vertrok ik, vol in het gezicht geraakt door veranderlijkheid. Toen de schok van het bericht dat ik nog één tot twee jaar te leven heb langzaam was weggeëbd, begon ik mijn toevlucht te zoeken. Door de hand van mijn geliefde vast te houden, door met haar te praten, door samen te huilen. Ik dacht na over Thâys woorden over de golf en de oceaan – dat de golf altijd deel is van de oceaan, zelfs als hij verdwijnt en opgaat in een grotere werkelijkheid. Langzaam herinnerde ik me dat ik dankbaar mocht zijn dat ik nu leef – en nu is de enige tijd die ieder van ons heeft.
Ook vond ik toevlucht in de Sangha. Na de diagnose zat mijn ademhaling wekenlang vast; mijn adem wilde mijn

buik maar niet bereiken. Een weekend in de kalme aanwezigheid van leden van de Orde van Interzijn genas dat. Een dharmazuster legde vriendelijk uit dat angst je adem in je middenrif kan vastzetten. Doordat ik me in de veilige aanwezigheid van de Sangha kon ontspannen, stroomde mijn adem vrijer.
Mijn partner en ik vonden ook toevlucht in onze plaatselijke Sangha, de Open Hart Sangha. De vele lieve woorden en daden van onze dharmazusters en -broeders hebben ons enorm geholpen om te gaan met de angst en pijn waarmee ernstige ziekte gepaard gaat. De mails en kaartjes, het aanbod voor een massage, een cadeau gekregen amaryllisbol: het waren allemaal niet mis te verstane boodschappen van liefde en steun. Ze geven ons kracht. En er was één zo'n boodschap vanuit de Sangha die ik nooit zal vergeten.

Afspraak

Eind vorig jaar vroeg mijn vrouw me een datum in mijn agenda te reserveren. 'Hou die dag alsjeblieft vrij,' zei ze. Ik dacht: wat lief! Ze gaat me mee uit lunchen nemen. In de periode daarna plaagde ik haar soms en probeerde uit te vissen wat er die dag ging gebeuren.
'Gaan we misschien uit eten of naar een film?' vroeg ik.
'Wacht maar af,' antwoordde ze.
Eindelijk brak de ochtend van de afspraak aan. Het was koud en regenachtig en ik had geen zin om uit mijn bed te komen. Ik voelde me verdrietig en wilde alleen maar diep onder de dekens kruipen en weer in slaap vallen. Maar we hadden een afspraak, dus stond ik op en kleedde me aan. Toen ik beneden kwam, vroeg ik: 'En, waar gaan we lunchen?'
'Ik weet het niet.'
'Maar ik dacht dat we een afspraakje hadden!'
'Ik heb nooit gezegd dat we ergens heen zouden gaan. Wacht nou maar af wat er gaat gebeuren.'
Kort voor lunchtijd ging de bel. Toen ik opendeed, stonden Olga en Irene van onze Sangha daar in de regen. Ze zongen een lied uit Plum Village. Ik was erg verrast. Ze kwamen binnen en overhandigden me een prachtig geschenk.

De Sangha had een rode sjaal voor me gemaakt. Verschillende mensen uit de Sangha hadden vierkantjes van stof gemaakt, sommige met een lieve boodschap erop geborduurd of een plaatje van een boomblad of de Boeddha. Irene en Olga hadden de vierkantjes verzameld en ze op een ondergrond van dikke, rode katoen genaaid. De sjaal was zo lang dat ik hem om mijn schouders kon slaan en daarna ook nog rond mijn benen kon instoppen. Mijn vrouw en ik waren diep geroerd.
De Sanghasjaal is heerlijk warm en comfortabel. Hij communiceert liefdevolle vriendelijkheid en zorg. Als ik hem om me heen sla, als ik het koud heb, me zwak voel of pijn heb, voel ik alle goede wensen van mijn medezusters en -broeders op het pad. De sjaal straalt een eigen warmte uit. Hij brengt altijd een glimlach op mijn gezicht. Hij vertelt me dat ik in de geborgenheid van de Sangha kan uitrusten.
Ik maak een buiging in diepe dankbaarheid voor al mijn Sanghavrienden op het pad, voor al mijn medebroeders en -zusters die met kanker leven, voor alle onderzoekers en wetenschappers die op zoek zijn naar manieren om kanker te genezen. Ik buig in diepe dankbaarheid voor alle draden, vezels en steekjes die samen dit prachtige, tere nu vormen. Mogen we allemaal veilig zijn. Mogen we allemaal de gemeenschap en verbinding vinden die we nodig hebben, en de bemoedigende woorden, de vrede.

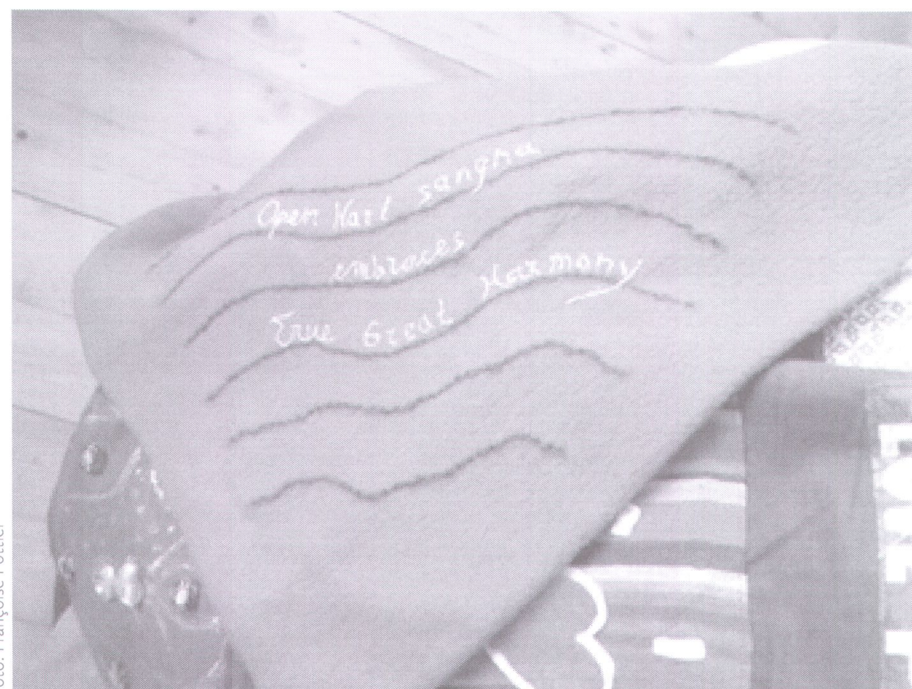


foto: Françoise Pottier

Shelley is nog steeds vrijwilliger bij het Textile Research Centre in Leiden.

Vertaald door Merel Leene.

Beginnende luisteraar


tekening: Anneke Brinkerink

'Ik ben kapot,' zucht m'n vriendin terwijl ze neerploft op de bank. 'Pak je spullen, dan gaan we zo,' roep ik vanuit de keuken. Ik trappel om saampjes een paar dagen naar de camping te gaan, maar baal dat ze zegt dat ze moe is. Daar gaat m'n vrolijke reisje, denk ik. 'Kom,' roep ik nogmaals, 'in het bos kun je lekker uitrusten.' Ik krijg geen antwoord, ze is in slaap gedut.

Controle verliezen

Vaak hoor ik heus wel wat m'n vriendin zegt, maar echt luisteren doe ik niet altijd. Ik ben dan vooral bezig met mijn eigen 'ding'. In het campingverhaal wilde ik zo graag mijn reisenthousiasme vasthouden, dat ik haar moeheid, en het verhaal erachter, niet wilde horen. Bang om de controle te verliezen over mijn fijne gevoel.

'When people talk, listen completely. Most people never listen.' – Ernest Hemingway

Niet luisteren

Wij mensen zijn verleerd om te luisteren. We doen vaak alsof we luisteren, maar ondertussen zijn we bezig met onszelf. Hoe vaak gebeurt het bijvoorbeeld niet dat je wordt onderbroken in een gesprek, omdat je gesprekspartner zich herkent in jouw verhaal en graag zijn sausje eroverheen gooit. 'Ik ben daar ook geweest, mijn kind doet dat echt niet...' In groepen hetzelfde verhaal. Ik kan zomaar een avond met vrienden over van alles en nog wat kletsen zonder dat we echt luisteren naar elkaar. Een kakofonie van belevenissen stormt over de tafel, kriskras door elkaar heen, zonder echte eindbestemming. In vergaderingen, op verjaardagen idem dito. We luisteren niet. En luister jij eigenlijk wel naar je eigen gevoel of naar je eigen lichaam?

'Let go of your mind and then be mindful. Close your ears and listen!' – Rumi

'True listening is a rare skill. Usually, the greater part of a person's attention is taken up by their thinking. At best, they may be evaluating your words or preparing the next thing to say. Or they may not be listening at all, lost in their own thoughts.' – Eckhart Tolle

Ongezegde verhaal

Het gebabbel in ons eigen hoofd voorkomt dat we écht luisteren in de breedste zin van het woord, en voorkomt dat we contact maken met elkaar. Ik oefen nu al een aantal jaar in luisteren, maar als ik mezelf dan weer zie acteren bij m'n vriendin, weet ik dat ik nog een lange weg te gaan heb. En het lijkt zo simpel. Luisteren is als een rots die overspoeld wordt door water, de woorden stromen over je heen, het enige wat je hoeft te doen, is er te zijn, stil, zonder oordeel, zonder al je ideeën, als een rots in de branding. Luister naar iemands klanken, maar luister ook naar wat niet wordt gezegd. Vaak zijn het namelijk niet de woorden die vertellen wat iemand zegt, maar ligt het verhaal tussen de regels, in de stilte, of in hoe iemand kijkt. Hoor het ongezegde verhaal.

Hoor 's liefde,
is het een musje, de snelweg of jouw innerlijke stem die
't ritme aangeeft van al het lawaai
dat mij overspoelt,

terwijl ik probeer toe te geven
aan het oor van mijn hart.
Liefde, ik vraag me soms af,
of ik hoor wat je zegt, tussen de regels door,
als je je hoofd laat hangen
of als je iris blinkt;
geluidsgolven van de wispelturigheid van je gemoed.
Vergeef me als ik iets mis,
ik ben een beginnende luisteraar
die z'n best doet, in stilte,
je adem te horen, naar jouw hartenrivier te luisteren,
te luisteren naar alles wat ik zie en ruik,
naar alles wat je me zegt,
en niet vertelt.

Dave Hoppema
Radiating Confidence of the Heart

Verbindende communicatie in een verzorgingstehuis

Woorden. We drukken er zo veel mee uit. Tegelijkertijd wordt er soms te veel gezegd en worden we overstroomd door een teveel aan informatie en nietszeggende zinnen.
Ik heb al dikwijls gemerkt dat bij de diep dementerende mensen met wie ik werk woorden soms beperkt moeten worden. Belangrijker is hoe je het zegt en wat je zegt.

Belangrijker is dat je je afstemt op jezelf – met wat er in je leeft – en ook op de energie, gelaatsuitdrukkingen en emoties van de persoon die je verzorgt.

Het kan soms zijn dat stilte of een enkel woord hier helend is. Het kan ook zijn dat een streling, glimlach, handen vasthouden of gewoon 'er zijn' hier meer effect hebben dan woorden bij het verminderen van hun onrust.

Ik vergelijk het wel met een wandelmeditatie. Je gaat ergens naartoe – maar tegelijk ook nergens. Je bent niet bezig met je eindbestemming. Je bent in het huidige moment. Je hebt aandacht voor wat er in je leeft. Je ademhaling, je voeten, je voetstappen, je omgeving...

Tegelijkertijd voel je ook de andere mensen (Sangha) die met je mee lopen. Er zijn geen woorden. Wel de aanwezigheid, het samenzijn. De energie wordt erdoor versterkt en er gebeurt iets. Je kunt soms bijna de ander ook letterlijk aanvoelen. Er is een soort flow. Een energie. Het voelt heel anders dan als je alleen een wandelmeditatie doet. Zo voelt het soms ook met het verzorgen van diep dementerende mensen.

Die energie is dan ook aanwezig wanneer je je afstemt op jezelf. Als je je bewust bent van je emoties. Wanneer er frustratie, stress of andere emotie in jou aanwezig is, voelen zij dat ook en dat merk je aan hun reacties. Ze worden onrustiger. Je bewust zijn van je emoties en ze welkom heten maar je er niet door laten overweldigen maakt dat ze ook rustig zijn.

Hetzelfde geldt bij de persoon ook. De emotie bij hen toelaten, welkom heten maar je er niet in verliezen, eerder afstemmen op wat ze op dat moment nodig hebben en waarom ze deze gedragingen hebben, doet wonderen. Het aanvaarden van je eigen emoties en dingen die in je leven en tegelijkertijd die van de persoon die je verzorgt, maakt dat jullie één geheel worden.

Ik ben blij dat ik de (wandel)-meditatie heb ontdekt en de vloeiende, stromende energie die erin heerst. Het strekt me tot voorbeeld om zo de mensen beter te verzorgen.

Hansoul Stefaan
Verlichtend Pad van het Hart



tekening: Anneke Brinkerink

Zoektocht


foto: website Eveline Beumkes

Naast mindfulness heeft Eveline Beumkes nog andere wegen gevonden die diepgaand begrip en contact mogelijk maken: *empathisch luisteren, focussen* en *geweldloze communicatie.* Wat deze communicatiemethoden gemeen hebben, is dat zij elk gericht zijn op het ontwikkelen van *empathie*, inlevingsvermogen. Empathie grenst aan compassie. Elk van deze methoden helpt ons ons hart te openen. De ene is meer gericht op zelfcompassie, de andere meer op compassie voor anderen. Omdat zij elkaar aanvullen zijn ze – met de mindfulnesstraining als basis – samengevoegd onder de noemer *mindful communiceren*.

door Eveline Beumkes, *True Harmony*

Ik ben de oudste uit een gezin van twee. Opgegroeid in Amsterdam. De spanningen thuis maakten dat ik als kind neigde tot somberheid en een gevoel van vervreemding. De vraag naar de zin van het leven, naar wat werkelijk waar is en waar het werkelijk om gaat, kwam al vroeg bij mij op. Het was het begin van een lange zoektocht. De vraag is langzaamaan vervluchtigd... toen ik Thich Nhat Hanh ontmoette en de weg van *mindfulness* begon te gaan. De diepgaande verbinding die ik daardoor ging ervaren, zowel met mijn eigen binnenwereld als met de wereld om mij heen, was zo vervullend dat de vraag *'wat doe ik hier?'* verstilde.

Mindfulness is voor mij een vorm van *communicatie.* De essentie is echt *in contact zijn* met iets in of buiten mij. Dat kan alleen zonder te oordelen, want als ik oordeel sluit ik mij af en is er minder verbinding mogelijk. Mildheid, acceptatie, compassie, liggen voor mij in mindfulness besloten. Zo heeft Thich Nhat Hanh mij dit ook voorgeleefd. Met zijn gedrag liet hij mij zien dat mindfulness *heartfulness* is. De compassie die hij uitstraalde heeft gemaakt dat ik in hem mijn leraar herkende.

Ik ontmoette hem in 1984. Drie jaar later ging ik in Plum Village (zijn meditatiecentrum in Zuid-Frankrijk) wonen (1988 - 1991). Na mijn terugkeer in Nederland wist ik eindelijk wat ik wilde: de beoefening van mindfulness hier toegankelijk maken, om zo een bijdrage te leveren aan het voortbestaan van Moeder Aarde. Het gaf mij vleugels om eindelijk iets gevonden te hebben wat ik onbetwijfelbaar de moeite waard vond om mij met hart en ziel voor in te zetten.

Mindfulness heeft mij grond gegeven om op te staan. Het heeft voor mij de deur naar werkelijke verbinding geopend, zowel in de relatie met mijzelf als met anderen.

Als je mij vraagt waar ik blij van word, *'What makes your heart sing?'* dan is de kans groot dat ik over mijn werk begin: de trainingen, het coachen, de mindfulnessretraites. Het is mijn passie mensen te helpen hun *eigen* weg te vinden en in vrede te leven, met zichzelf en met elkaar. Ik voel mij bevoorrecht dat ik mag doen wat ik graag doe en ik ben mijzelf heel dankbaar dat ik ooit de gebaande paden heb verlaten en wegen gezocht heb die mij werkelijk vervulling gaven.

Last but not least. Zingen doe ik graag en liedjes maakte ik als kind al. Toen ik in Plum Village woonde, moedigde Thich Nhat Hanh ons aan om liedjes rond de mindfulness-beoefening te schrijven, op basis van onze ervaringen met de 'practice'. Ik heb er inmiddels vele gemaakt, die nu deel uitmaken van het Plum Village repertoire en wereldwijd gezongen worden. Een daarvan is '*Happiness is Here and Now*'. Het eerste couplet scheef ik zelf; het tweede heeft Thich Nhat Hanh eraan toegevoegd.

Begrijpen met je hart – *een training in empathisch luisteren*

'Het kostbaarste wat we een ander kunnen geven is onze werkelijke aanwezigheid.'
Thich Nhat Hanh

In deze training oefenen we om als luisteraar een houding van empathie en onvoorwaardelijke acceptatie te belichamen. We laten ons hierbij leiden door het werk van de Amerikaanse psycholoog Carl Rogers, grondlegger van de humanistische psychologie.

Empathie is het vermogen om op andermans stoel te gaan zitten en de belevingswereld van die ander van dááruit te begrijpen. De kunst die we ons eigen proberen te maken is iemand te begrijpen... zoals hij zichzelf begrijpt – los van het feit of we het met hem eens zijn of niet.

Mindfulness kan ons helpen met milde aandacht aanwezig te zijn en onze eigen visie tijdelijk tussen haakjes te zetten.

Met een houding van onvoorwaardelijke acceptatie bieden we de ander de veiligheid die nodig is om de eigen binnenwereld te verkennen. Dit proces van 'zelfexploratie' maakt groei en heling mogelijk.

In de boeddhistische traditie staat de bodhisattva Avalokiteshvara symbool voor diepgaande *compassie*. Bodhisattva's zijn geen geschiedkundige figuren, zij vertegenwoordigen *kwaliteiten* die *in ons* leven.

In de training proberen we de kwaliteit van compassie in onszelf verder te ontwikkelen door het verfijnen van ons empathisch vermogen, het vermogen om diepgaand te begrijpen. *'Begrijpen is liefhebben'*, zo leert Thich Nhat Hanh.

Eveline Beumkes is internationaal gecertificeerd als focustrainer en kinderfocustrainer. Sinds 2002 biedt ze vanuit haar eigen praktijk trainingen en coaching aan. Ze geeft (weekend)cursussen, lezingen, workshops en retraites op het gebied van mindfulness, (geweldloze) communicatie en focussen (zelf-compassietrainingen) in het Centrum voor Leven in Aandacht in Amsterdam en – op uitnodiging – op andere locaties. Op de website http://mindfulcommuniceren.nl/ vind je meer informatie.

Spreken vanuit je hart *met behulp van het geweldloze communicatie model*

Het (h)erkennen van onze werkelijke gevoelens en behoeften is nodig om onze wensen en grenzen aan te kunnen geven. Pas als we zelf weten wat we voelen en willen, kunnen we dit naar anderen toe verwoorden. Dit vraagt een onophoudelijk gewaarzijn (mindfulness) van wat zich van binnen afspeelt. We oefenen o.a. met waarnemen zonder te oordelen, het verhelderen van onze gevoelens en behoeften en het doen van een verzoek.

Aan de hand van het model van geweldloze communicatie van de Amerikaanse psycholoog Marshall Rosenberg leren we onze gevoelens en behoeften daarbij zo te verwoorden dat wij hier zelf de *volle* verantwoording voor nemen. Door anderen niet verantwoordelijk te stellen voor wat er in ons leeft (door geen verwijten te maken) kan er bij hen ruimte komen te luisteren in plaats van in de verdediging te schieten.

Keuzevrijheid

De spil van het model is het herleiden van gevoelens tot behoeften. Door onze *eigen vervulde of onvervulde behoeften* als de oorsprong van onze gevoelens te gaan zien (en niet het gedrag van de ander) stappen we uit de slachtofferpositie. Als gevolg daarvan komen we in contact met de volle reikwijdte van onze keuzevrijheid (*autonomie*). Naarmate we het idee van *'moeten'* gaan vervangen door *'kiezen'* komt er ook meer ruimte voor levensvreugde.

Aandacht voor de gevoelens en behoeften van anderen is in de geweldloze communicatie even essentieel als aandacht voor onze eigen gevoelens en behoeften. Het uiteindelijke doel is oplossingen te zoeken die tegemoet komen aan de behoeften van *beiden*. In deze training ligt het accent op het verkennen en verhelderen van wat er in onszelf leeft. De training *'Empathisch luisteren'* is gericht op het begrijpen van wat er in anderen omgaat.

Weg van bewustwording

Werken met dit model zie ik in de eerste plaats als een weg van bewustwording. Doordat we op een andere manier gaan *kijken* – naar onszelf en anderen – gaan wij op een andere manier communiceren.

Aandachtig luisteren en liefdevol spreken

Er is een gezegde in het Vietnamees: 'Het kost niets om iets vriendelijks te zeggen.' We hoeven onze woorden enkel zorgvuldig te kiezen, en we kunnen anderen gelukkig maken. Woorden gebruiken met aandacht en met liefdevolle vriendelijkheid is vrijgevig zijn. In deze Dharmalezing gaat Thây dieper in op de Vierde van de Vijf Aandachtsoefeningen.

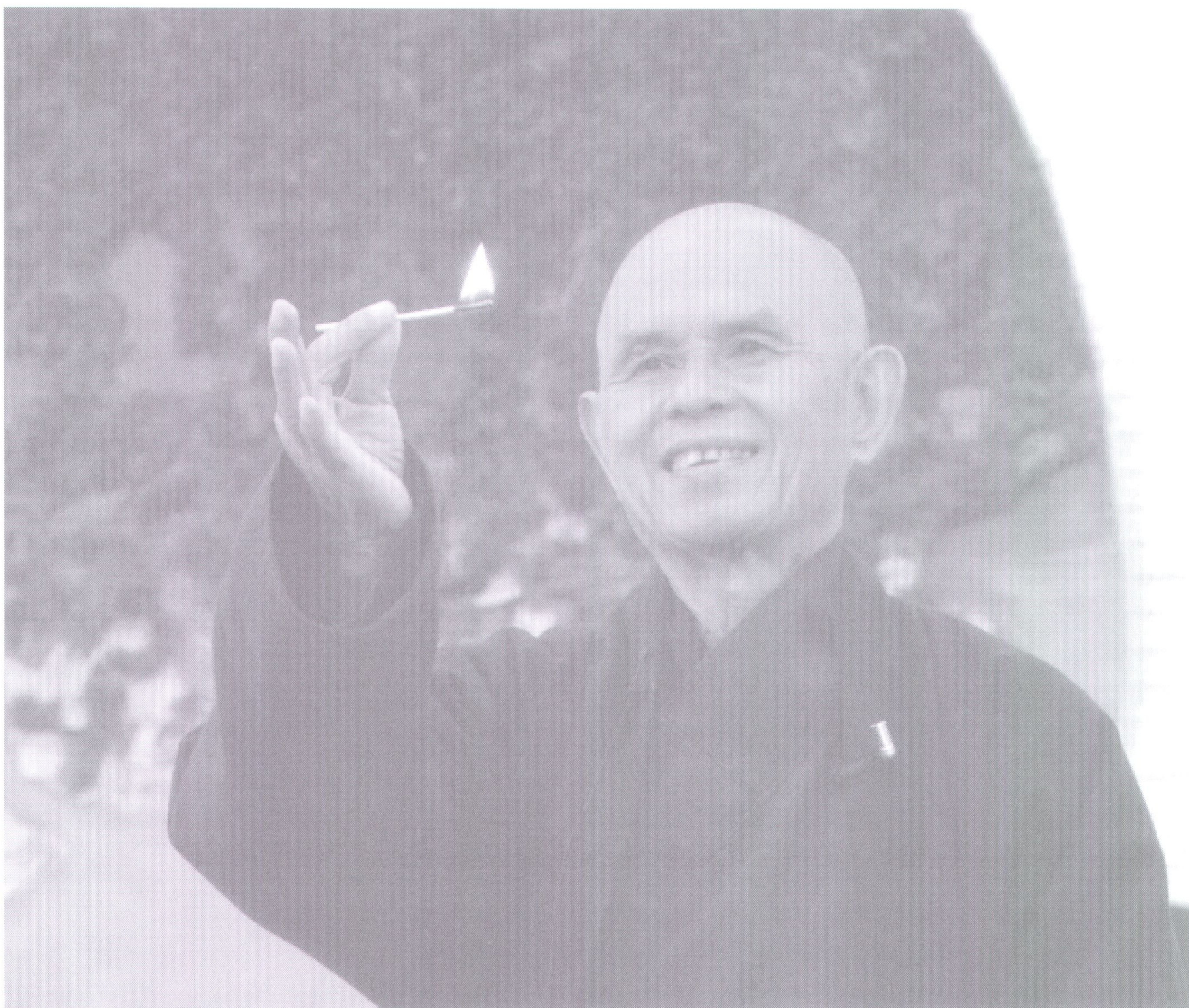
We kunnen mensen gelukkig maken door alleen maar liefdevol te spreken. Weer zien we het interzijn van de Vijf Aandachtsoefeningen. Veel mensen denken dat ze pas vrijgevig kunnen zijn nadat ze een klein fortuin hebben vergaard. Ik ken jonge mensen die ervan dromen rijk te worden zodat ze anderen geluk kunnen brengen: 'Ik wil dokter worden, of directeur van een groot bedrijf, zodat ik veel geld kan verdienen en veel mensen kan helpen.' Ze beseffen niet dat het vaak moeilijker is om vrijgevig te zijn als je eenmaal welgesteld bent. Als je bewogen wordt door liefdevolle vriendelijkheid en mededogen, zijn er vele manieren om nu meteen anderen geluk te brengen, om te beginnen met vriendelijke woorden. De manier waarop je tegen anderen spreekt, kan hun vreugde, geluk, zelfvertrouwen, hoop, vertrouwen en verlichting brengen. Met aandacht spreken is een diepgaande levenswijze.
De bodhisattva Avalokitesvara is iemand die de kunst van het diepgaand luisteren en spreken geleerd heeft om mensen te helpen hun angst, ellende en wanhoop los te laten. Hij is het voorbeeld van deze leefwijze, en de deur die hij opent heet de 'universele deur'. Als we luisteren en spreken zoals Avalokitesvara ons leert, kunnen wij ook die universele deur openen en veel mensen vreugde, vrede en geluk brengen en hun lijden verlichten.

> De universele deur openbaart zich
> in de stem van de aanrollende vloed.
> Door ernaar te luisteren en ernaar te leven
> worden we een kind,
> geboren uit het hart van een lotus,
> fris, zuiver, gelukkig,
> in staat tot spreken en luisteren
> in overeenstemming met de universele deur.
> Met slechts een druppel van het water
> van het mededogen
> vallend van de tak van een wilg,
> keert de lente terug op de grote Aarde.

Ik heb dit mooie gedicht geleerd toen ik op mijn zestiende de *Lotus Sutra* bestudeerde. Als je luistert naar 'de stem van de aanrollende vloed', — de oefening van Avalokitesvara en het symbool voor de universele deur— verander je in een kind, geboren in het hart van een lotusbloem. Met slechts een druppel van het water van het mededogen, vallend van de wilgentak van de bodhisattva, keert de lente terug op onze verdroogde Aarde. Met de droge Aarde wordt de wereld van lijden en ellende bedoeld. De druppel mededogend water is de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid, gesymboliseerd door het water op de wilgentak. Avalokitesvara wordt door de Chinezen, Vietnamezen, Koreanen en Japanners beschreven als degene die de wilgentak vasthoudt. Hij doopt de tak in het water van het mededogen van zijn hart, en overal waar hij dat water sprenkelt wordt alles herboren. Als hij het op droge, dode takken sprenkelt worden ze groen. Dode takken staan ook symbool voor lijden en wanhoop, en groene plantengroei symboliseert de terugkeer van vrede en geluk. Met slechts een druppel van dat water keert de lente terug op onze grote Aarde.
In het hoofdstuk 'de Universele Deur' van de *Lotus Sutra* wordt de stem van Avalokitesvara op vijf manieren beschreven: de wondermooie stem, de stem van de wereldbeschouwer, de *brahma*-stem, de stem van de aankomende vloed, en de stem die de wereld overtreft. Deze vijf stemmen moeten we altijd in gedachten houden.

De vijf stemmen

Ten eerste is er de wondermooie stem. Dit is het soort spreken dat de universele deur opent en alles weer mogelijk maakt. Deze stem is prettig om te horen. Ze is verfrissend en brengt rust, troost en genezing voor onze ziel. Haar wezen is mededogen. Ten tweede is er de stem van de wereldbeschouwer. De betekenis van het woord Avalokitesvara is 'degene die de wereld diepgaand onderzoekt en het huilen van de wereld hoort'. Deze stem verlicht ons lijden en onze onderdrukte gevoelens, omdat het de stem is van iemand die ons diepgaand begrijpt – onze pijn, wanhoop, en vrees. Als we ons begrepen voelen lijden we veel minder.
Ten derde is er de brahma-stem. Brahma betekent edel – niet zomaar de gewone menselijke stem, maar het edele spreken dat voortkomt uit de bereidheid om geluk te brengen en lijden te verlichten. Liefde, mededogen, vreugde en non-discriminatie zijn de *Vier Brahmavihara's*, de edele woningen van boeddha's en bodhisattva's. Als we


foto: Frans van Zomeren

met boeddha's en bodhisattva's willen leven kunnen we in die woningen wonen.
Ten tijde van de Boeddha was het doel van de leefwijze van veel mensen om samen met Brahma geboren te worden en te leven. Het leek op het christelijke gebruik om naar de Hemel te willen gaan om bij God te zijn. 'In het huis mijns Vaders zijn vele woningen', en je wilt in een van die woningen wonen. Voor degenen die bij Brahma wilden zijn zei de Boeddha: 'Oefen je in de vier edele woningen: liefde, mededogen, vreugde en non-discriminatie.' Als we een les van de Boeddha met onze christelijke vrienden willen delen zou het deze zijn: 'God is liefde, mededogen, vreugde en non-discriminatie.' Als je bij God wil zijn, oefen je dan in deze vier woningen. Als je niet naar deze vier leeft, kun je niet naar de Hemel gaan, hoeveel je ook bidt of erover praat bij God te zijn.
Ten vierde, de stem van de aankomende vloed is de stem van de Boeddhadharma. Het is een krachtige stem, het soort stem dat alle verkeerde inzichten en bespiegelingen tot zwijgen brengt. Het is het gebrul van de leeuw die volkomen stilte op de berg brengt en transformatie en genezing tot stand brengt.
Ten vijfde, de stem die de wereld overtreft is de stem waarmee niets vergeleken kan worden. Deze stem streeft niet naar roem, winst, of een voordeel in de concurrentie. Het is de donderende stilte die alle ideeën en begrippen verbrijzelt.
De wondermooie stem, de stem van de wereldbeschouwer, de brahma-stem, de stem van de aankomende vloed en de stem die de wereld overtreft, zijn de stemmen waar we op moeten letten. Als we stilstaan bij deze vijf soorten stemmen helpen we Avalokitesvara bij het openen van de universele deur, de deur van werkelijk luisteren en spreken. Omdat hij een aandachtig leven leidt, steeds de wereld overdenkt, en omdat hij de beschouwer van de wereld is, merkt Avalokitesvara heel veel lijden op. Hij weet dat veel lijden voortkomt uit onoplettend spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren. Daarom legt hij zich toe op aandachtig, liefdevol spreken en diepgaand luisteren. Avalokitesvara kun je beschouwen als degene die ons de beste manier leert om de Vierde Aandachtsoefening na te leven.

We zijn nog steeds eilanden

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren om zo het lijden te verminderen en verzoening en vrede tot stand te brengen in mijzelf en tussen andere mensen, groeperingen en naties

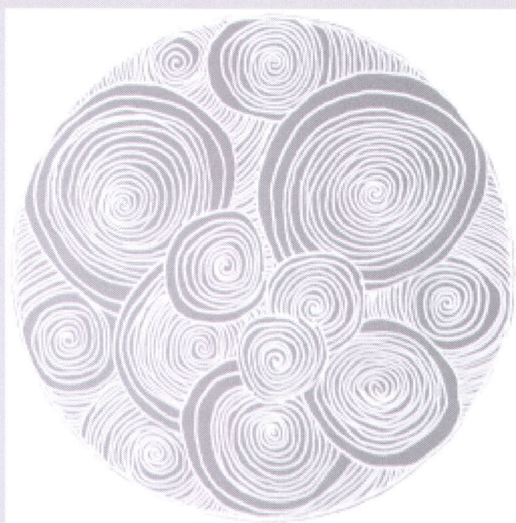
Dit is precies de universele deur zoals door Avalokitesvara beoefend. Nog nooit in de geschiedenis van de mensheid hebben we zo veel communicatiemiddelen gehad – televisie, telecommunicatie, mobiele telefoons, fax-apparaten, radio's, *hot lines, red lines* – toch blijven we nog steeds eilanden. Er is zo weinig communicatie tussen de leden van een gezin, tussen de mensen in de samenleving en tussen volkeren. We lijden onder zo veel oorlogen en conflicten. We hebben ons zeker niet op de kunst van het luisteren en spreken toegelegd. We weten niet hoe we naar elkaar moeten luisteren. We zijn slecht in staat om een verstandig of zinvol gesprek te voeren. De universele deur van de communicatie moet weer geopend worden. Als we niet met elkaar kunnen communiceren worden we ziek, en terwijl onze ziekte erger wordt lijden we en storten we ons lijden over anderen uit. We bezoeken psychotherapeuten om naar ons lijden te luisteren, maar als psychotherapeuten de universele deur niet beoefenen zullen ze ons ook niet kunnen helpen. Psychotherapeuten zijn mensen die net als wij allemaal onderworpen zijn aan het lijden. Misschien hebben ze moeilijkheden met hun echtgenoot, kinderen, vrienden, of de samenleving. Zij hebben ook interne blokkades. Ze hebben misschien ook een heleboel lijden waar ze niet over kunnen praten, zelfs niet met de meest geliefde persoon in hun leven. Hoe kunnen ze daar dan naar ons lijden zitten luisteren, en ons lijden begrijpen? Psychotherapeuten moeten de universele deur diepgaand beoefenen, de Vierde Aandachtsoefening: diepgaand luisteren en aandachtig spreken.

Diepgaand onderzoeken om jezelf te bevrijden

We moeten onszelf diepgaand onderzoeken, anders zal dit geen gemakkelijke oefening zijn. Als je veel lijden in je hebt, is het moeilijk om naar anderen te luisteren of aardige dingen tegen ze te zeggen. Eerst moet je de aard van je boosheid, je wanhoop en je lijden diepgaand onderzoeken om jezelf te bevrijden, zodat je voor anderen beschikbaar kunt zijn. Stel dat je man op maandag iets onvriendelijks gezegd heeft en je gekwetst heeft. Hij lette niet op wat hij zei en heeft niet het vermogen om te luisteren. Als je meteen antwoord geeft vanuit je boosheid en lijden, loop je het risico dat je hem kwetst en zijn lijden groter maakt. Wat te doen? Als je je boosheid onderdrukt of blijft zwijgen, kan dat schadelijk voor je zijn. Als je de boosheid in je probeert te onderdrukken, onderdruk je jezelf. Je zult er later door lijden en jouw lijden zal voor je partner meer lijden met zich meebrengen.

Het beste om onmiddellijk te doen is in- en uitademen om je boosheid tot rust te brengen, om de pijn te doen bedaren: 'Ik adem in en ik weet dat ik boos ben. Ik adem uit en ik breng mijn boosheid tot rust.' Door alleen maar diep adem te halen terwijl je je bewust bent van je boosheid, zul je haar tot rust kunnen brengen. Je hebt aandacht voor je boosheid en onderdrukt haar niet. Als je rustig genoeg bent, ben je misschien in staat om aandachtig te spreken. Op een liefdevolle en aandachtige manier kun je zeggen: 'Lief, ik wil je laten weten dat ik boos ben. Wat je daarnet zei heeft me behoorlijk gekwetst, en ik wil dat je dat weet.' Door alleen dat te zeggen, aandachtig en rustig, zul je jezelf al wat verlichting geven. Aandachtig ademend om je boosheid tot rust te brengen, zul je de ander kunnen vertellen dat je lijdt. Op dat moment beleef je je boosheid; je raakt haar aan met de energie van je aandacht. Je ontkent haar niet. Als ik hierover met psychotherapeuten spreek heb ik een probleem. Als ik zeg dat boosheid ons doet lijden nemen zij aan dat dat betekent dat boosheid iets negatiefs is dat verwijderd moet worden. Maar ik zeg altijd dat boosheid iets natuurlijks is, evenals liefde. Boosheid kan liefde worden. Onze compost kan in een roos veranderen. Als we weten hoe we voor onze compost moeten zorgen, kunnen we die in een roos veranderen. Moeten we het afval negatief of positief noemen? Het kan positief zijn, als we weten hoe we ermee moeten omgaan. Met boosheid is het net zo. Die kan negatief zijn als we er niet mee kunnen omgaan, maar als we dat wel weten kan ze heel positief zijn. We hoeven niets weg te gooien. Als je een aantal keren in- en uitgeademd hebt om je kalmte te herwinnen heb je er, ook al ben je nog boos, aandacht voor en kun je de ander vertellen dat je boos bent. Je kunt hem ook vertellen dat je er graag aandachtig naar zou willen kijken, en dat je graag zou willen dat hij dat ook deed. Dan kun je een afspraak maken voor de vrijdagavond om er samen naar te kijken. Het is goed als één persoon naar de wortels van je lijden kijkt, het is het beste als twee mensen samen kijken.

Ik stel de vrijdagavond voor om twee redenen. Ten eerste kan het riskant zijn als je nog boos bent en je begint er nu over te praten. Je zou dingen kunnen zeggen die de toestand verergeren. Van nu tot aan vrijdagavond kun je diepgaand onderzoek doen naar de aard van je boosheid, en de ander ook. Terwijl hij auto rijdt zou hij zich kunnen afvragen: 'Wat is er zo erg? Waarom raakte ze zo van streek? Daar moet een reden voor zijn.' Onder het rijden krijg jij ook een kans om er uitgebreid naar te kijken. Voor vrijdagavond ziet misschien een van jullie, of allebei, de wortel van het probleem en kan dat aan de ander zeggen en zich verontschuldigen. Dan kunnen jullie op vrijdagavond samen een kop thee drinken en van elkaar genieten. Als je een afspraak maakt zul je allebei de tijd krijgen om te bedaren en er diepgaand naar te kijken. Dit is meditatie. Meditatie is onszelf kalmeren en diep kijken naar de aard van ons lijden.



De Vierde Aandachtsoefening: Liefdevol spreken en aandachtig luisteren

Bewust van het lijden veroorzaakt door onzorgvuldig spreken en het onvermogen om naar anderen te luisteren, beloof ik van ganser harte om te leren liefdevol te spreken en met mededogen te luisteren om zo het lijden te verminderen en verzoening en vrede tot stand te brengen in mijzelf en tussen andere mensen, groeperingen en naties. Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop. Als er woede in mij opkomt, neem ik mij voor om niets te zeggen. Ik zal dan met aandacht mijn adem volgen en loopmeditatie doen om zo mijn boosheid te herkennen. Ik zal diepgaand kijken naar het ontstaan van de boosheid, vooral naar verkeerde waarnemingen en gebrek aan begrip voor het lijden in mijzelf en in anderen. Ik zal op zo'n manier spreken en luisteren dat wij gezamenlijk ons lijden kunnen loslaten en een weg kunnen vinden uit moeilijke situaties. Ik neem me voor geen geruchten te verspreiden en niets te zeggen dat verdeeldheid of onenigheid kan veroorzaken. Ik zal met de juiste inzet oefenen om mijn vermogen tot begrip, liefde, vreugde en saamhorigheid te voeden om zo boosheid, geweld en angst, die diep in mij verborgen liggen, langzaam maar zeker te kunnen transformeren.

tekening: Gré Hellingman

Als het vrijdagavond wordt en het lijden nog niet getransformeerd is, kun je de kunst van Avalokitesvara beoefenen. Je gaat bij elkaar zitten en luistert aandachtig — de een uit zich terwijl de ander aandachtig luistert. Als je spreekt zeg je de diepste waarheid, en je doet je best om met liefde te spreken. Alleen door zo te spreken is er een kans dat de ander het begrijpt en accepteert. Terwijl je luistert weet je dat je alleen al door aandachtig te luisteren het lijden van de ander kunt verlichten. Als je maar met een half oor luistert kun je het niet. Je aanwezigheid moet diepgaand en echt zijn. Je luisteren moet van goede kwaliteit zijn om de ander van zijn lijden te verlossen. Dit is de Vierde Aandachtsoefening doen. De tweede reden om tot vrijdag te wachten is dat, als je je boosheid op vrijdagavond overwint, je de zaterdag en de zondag hebt om van jullie samenzijn te genieten.

De rechte weg is altijd de kortste

Stel dat je een soort interne blokkade hebt met betrekking tot een lid van je familie of gemeenschap, en dat je er geen vreugde aan beleeft om met die persoon samen te zijn. Je kunt met haar over eenvoudige dingen praten, maar als je over iets diepers met haar praat voel je je onprettig. Dan, op een dag, terwijl je in huis aan het werk bent, merk je dat de ander helemaal niets doet, niet deelneemt aan het werk dat gedaan moet worden, en je begint je ongemakkelijk te voelen. 'Waarom doe ik zo veel en zij niets? Ze zou moeten werken.' Door deze vergelijking te maken raak je je geluk kwijt. Maar in plaats van tegen de ander te zeggen: 'Alsjeblieft, zuster, kom eens meehelpen,' zeg je tegen jezelf: 'Het is een volwassen mens. Waarom zou ik iets tegen haar moeten zeggen? Zij moest meer verantwoordelijkheidsgevoel hebben!' Zo denk je omdat je al de één of andere interne blokkade over die ander hebt. De rechte weg is altijd de kortste. B kan naar A toegaan en zeggen: 'Zuster, kom alsjeblieft meehelpen.' Maar dat doe je niet. Je houdt het voor je en geeft de ander de schuld.

Later gebeurt dit opnieuw, en je gevoelens zijn nog heviger. Je interne blokkade wordt sterker en sterker, totdat je er zo onder lijdt dat je er met een derde over moet praten. Je zoekt meegevoel om je leed te delen. Dus, in plaats van rechtstreeks met A te praten, praat je met C. Je zoekt C op omdat je denkt dat C een bondgenoot is die het met je eens zal zijn dat A zich helemaal niet goed gedraagt.

Als je C bent, wat moet je dan doen? Als je al interne blokkades hebt over A ben je waarschijnlijk blij te horen dat een ander er ook zo over denkt. Met elkaar praten kan maken dat je je beter voelt. Jullie worden bondgenoten — B en C tegen A. Plotseling voelen B en C zich dicht bij elkaar en voelen jullie beiden een zekere afstand tot A. A zal dat merken. Misschien is A heel aardig. Ze zou B best direct kunnen antwoorden als B haar gevoelens jegens haar kon uiten. Maar A heeft geen weet van B's wrevel. Ze voelt alleen dat het tussen haarzelf en B om de een of andere reden killer wordt, zonder te weten waarom. Ze merkt op dat B en C dikke vriendinnen worden en haar allebei koel aankijken. Dus denkt ze: 'Als zij mij niet willen, heb ik hen niet nodig.' Ze trekt zich verder terug en de toestand wordt erger. Er is een driehoek opgezet.

Als ik C was zou ik allereerst aandachtig naar B luisteren en begrijpen dat B haar leed moet delen. Omdat ik weet dat de rechte weg de kortste weg is, zou ik B aanmoedigen om direct met A te spreken. Als B daar niet toe in staat is, zou ik aanbieden om namens B met A te spreken, hetzij met B erbij, hetzij alleen.

Maar voor alles zou ik aan niemand anders overbrengen wat B me in vertrouwen vertelt. Als ik niet op let zou ik anderen kunnen vertellen wat ik nu over B's gevoelens weet, en al gauw is het een rommeltje in het gezin of de gemeenschap. Ik kan ook de driehoek verbreken door B aan te moedigen om direct met A te spreken of met A te spreken namens B, en aan niemand te vertellen wat B mij verteld heeft. Dit kan het probleem helpen oplossen en vrede en vreugde terugbrengen in het gezin, de gemeenschap, en de samenleving. Als je ziet dat iemand in de gemeenschap moeilijkheden heeft met iemand anders moet je meteen helpen. Hoe langer de zaak zich voortsleept, des te moeilijker wordt het om ze op te lossen.

De Vierde Aandachtsoefening kan mensen vrede, begrip en geluk brengen

De beste manier om te helpen is door middel van aandachtig spreken en luisteren. De Vierde Aandachtsoefening kan mensen vrede, begrip en geluk brengen. De universele deur is een prachtige deur. Je zult herboren worden in een lotusbloem en anderen, je gezin, je gemeenschap en je samenleving meegerekend, helpen om daar ook geboren te worden. Spreken kan opbouwend en afbrekend zijn. Aandachtig spreken kan echt geluk brengen; onoplettend spreken kan dodelijk zijn. Als iemand ons iets vertelt dat ons gezond en gelukkig maakt, is dat het grootste geschenk dat hij of zij kan geven. Soms zegt iemand ons iets wat zo wreed en pijnlijk is dat het ons in de put brengt; we raken al onze hoop, al onze *joie de vivre* kwijt.

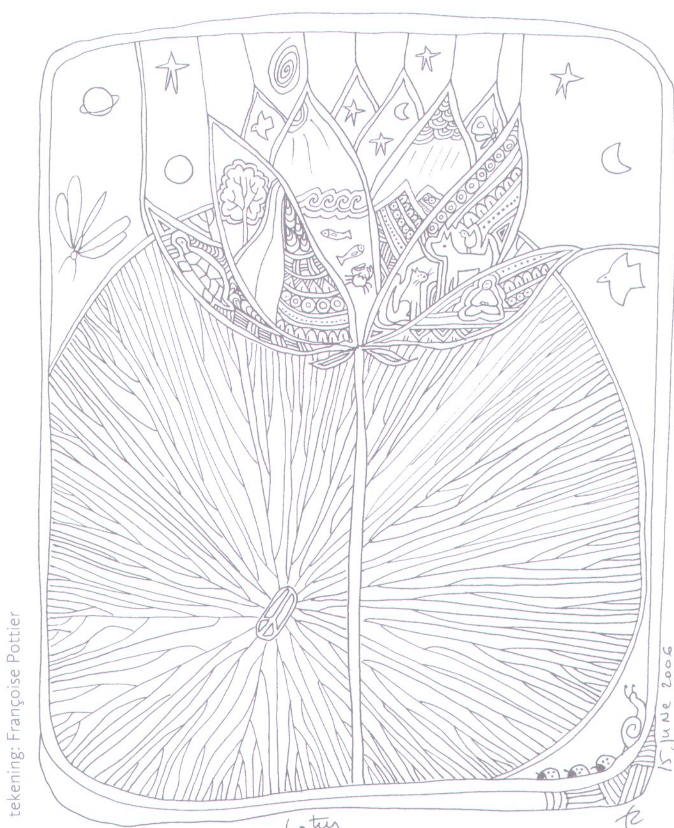
Mensen vermoorden elkaar vanwege woorden. Als je fanatiek een ideologie verdedigt en beweert dat die of die manier om te denken of om de samenleving te organiseren de beste is en iemand staat je in de weg, dan moet je hem onderdrukken of uit de weg ruimen. Dit is sterk verbonden met de Eerste Aandachtsoefening — die manier van spreken kan niet alleen een persoon, maar ook velen doden. Als je zo sterk in iets gelooft kun je miljoenen mensen in de gaskamer stoppen. Als je woorden gebruikt om reclame te maken voor een ideologie en daarbij mensen aanspoort tot doden om jouw ideologie te beschermen en te bevorderen, kun je miljoenen mensen vermoorden. De Eerste en de Vierde van de Vijf wondermooie Aandachtsoefeningen inter-zijn.

De Vierde Aandachtsoefening staat ook in verband met de Tweede Aandachtsoefening, over stelen. Net zoals er een

'seksindustrie' is, is er ook een 'leugenindustrie'. Veel mensen moeten liegen om te slagen als politicus of vertegenwoordiger. Een directeur van de afdeling communicatie van een bedrijf zei me dat als hij de waarheid zou mogen spreken over de producten van zijn bedrijf, de mensen ze niet zouden kopen. Hij zegt over de producten positieve dingen waarvan hij weet dat ze niet waar zijn en hij houdt zijn mond over de negatieve effecten ervan. Hij weet dat hij liegt, en hij voelt zich er afschuwelijk bij. Er zitten zo veel mensen vast in vergelijkbare situaties. Ook in de politiek liegen mensen om stemmen te krijgen. Daarom kunnen we spreken van een 'leugenindustrie.' Deze aandachtsoefening staat ook in verband met de Derde Aandachtsoefening. Als iemand zegt: 'Ik hou van jou', is dat misschien een leugen. Het zou alleen maar een uiting van begeerte kunnen zijn. En zo veel reclame staat in verband met seks.

In de boeddhistische traditie wordt de Vierde Aandachtsoefening altijd uitgelegd als het afzien van deze vier handelwijzen:

1. Niet de waarheid vertellen. Als het zwart is, zeg je dat het wit is.
2. Overdrijven. Je verzint iets, of noemt iets mooier dan het werkelijk is, of lelijk, als het niet zo lelijk is.
3. Gespleten tong. Je gaat naar de een en zegt het ene, en dan ga je naar iemand anders en zegt het tegenovergestelde.
4. Grove taal. Je beledigt mensen of scheldt ze uit.



tekening: Françoise Pottier

Verzoening is een diepgaande leefwijze

'Wetend dat woorden geluk of leed kunnen veroorzaken, heb ik het oprechte voornemen om de waarheid te spreken en woorden te kiezen die bijdragen tot zelfvertrouwen, vreugde en hoop.'

Dit moet je met kinderen doen. Als je kinderen zegt dat ze nergens voor deugen, zullen ze in de toekomst lijden. Leg altijd de nadruk op positieve, hoopvolle dingen voor je kinderen, en ook voor je man of vrouw.

'Ik wil geen geruchten verspreiden en geen dingen bekritiseren of veroordelen waarvan ik niet zeker ben. Ik zal niets zeggen dat kan leiden tot verdeeldheid of onenigheid of tot het uiteenvallen van gezinnen of van de gemeenschap. Ik zal mijn uiterste best doen om elk conflict, hoe klein ook, te helpen oplossen en verzoening tot stand te brengen.'

Verzoening is een diepgaande leefwijze die we kunnen beoefenen door te luisteren en aandachtig te spreken. Verzoenen betekent vrede en geluk brengen aan volkeren, mensen en leden van ons gezin. Dit is het werk van een bodhisattva. Om te verzoenen moet je de kunst van het aandachtig luisteren verstaan, en je moet ook een meester zijn in die van het liefdevolle spreken. Je moet jezelf ervan weerhouden partij te kiezen, opdat je in staat bent om beide partijen te begrijpen. Dit is een moeilijke opgave. Tijdens de oorlog in Vietnam hebben we geprobeerd dit in praktijk te brengen. We probeerden ons niet aan te sluiten bij een van beide strijdende partijen, de communisten of de anticommunisten. Je kunt alleen helpen als je boven het conflict staat en zowel de goede als de slechte aspecten van beide kanten ziet. Op die manier breng je jezelf in een gevaarlijke situatie, omdat beide kanten je misschien gaan haten. De ene kant verdenkt je ervan dat je een instrument van de andere bent, en de andere verdenkt je ervan dat je een instrument van de ene bent. Beide partijen tegelijk kunnen je om het leven brengen. Juist daarom hebben veel boeddhisten in Vietnam geleden tijdens de oorlog. We sloten ons niet bij de communisten aan, maar ook niet bij het pro-Amerikaanse kamp. We wilden alleen maar onszelf zijn. We wilden dat helemaal niemand gedood werd; we wilden alleen verzoening. De ene kant zei dat je je met de pro-Amerikanen niet kon verzoenen. De andere kant zei dat je je met de communisten niet kon verzoenen. Als we naar beide kanten geluisterd hadden was het onmogelijk geweest om ons met wie dan ook te verzoenen.
We leidden maatschappelijk werkers op om op het platteland te gaan helpen met problemen op het gebied van gezondheid, economie en onderwijs, en beide partijen verdachten ons. Ons verzoeningswerk bestond niet alleen uit praten, maar ook uit actie. We probeerden de boeren te helpen weer hoop te vinden. We hielpen veel vluchtelingen een woonplaats vinden in nieuwe dorpen. We hielpen


foto: Paul Davies

meer dan tienduizend wezen ondersteunen. We hielpen de boeren hun vernielde dorpen weer op te bouwen. Het verzoeningswerk bestaat niet alleen uit diplomatie: het is concreet. Tegelijkertijd gaven we stem aan de vrede in ons hart. We zeiden dat de mensen in een gezin elkaar moeten zien als broers en zusters en elkaar accepteren. Ze moesten elkaar niet vermoorden voor welke ideologie ook. Die boodschap was in de oorlogssituatie helemaal niet populair.

Mijn geschriften werden door beide partijen gecensureerd. Mijn gedichten werden door beide partijen in beslag genomen. Mijn vrienden drukten een van mijn dichtbundels ondergronds omdat de regering in Saigon geen toestemming gaf voor publicatie. Toen vielen de communisten het boek op de radio aan; ze beweerden dat het schadelijk was voor de strijd, dat de CIA er waarschijnlijk toe aangezet had. Nationalistische politieagenten gingen boekhandels in en namen de gedichten in beslag. In Hue ging een vriendelijke politieman een boeddhistische boekhandel binnen en zei dat dit boek niet uitgestald mocht worden; het moest worden verborgen en alleen meegegeven worden als iemand erom vroeg. We werden onderdrukt, niet alleen bij onze pogingen om uiting te geven aan onze zorgen en manieren voor te stellen om de problemen tussen broers en zusters op te lossen; we werden ook onderdrukt bij onze pogingen om mensen te helpen. Velen van onze maatschappelijk werkers werden vermoord en ontvoerd door beide partijen. Elk kamp verdacht ons ervan dat we voor het andere kamp werkten. Enkelen van onze werkers werden vermoord door fanatieke katholieken die ons ervan verdachten dat we voor de communisten werkten, en enkelen werden gedood door de communisten. Onze werkers waren heel populair op het platteland. Het waren zeer toegewijde jonge mannen en vrouwen, onder wie veel jonge monniken en nonnen. Ze kregen geen salaris; ze wilden alleen dienen en het boeddhisme in de praktijk brengen. In de oorlogssituatie brachten zij hun liefde en vriendschap, mededogen en goede werken in, en ze ontvingen een kleine toelage om van te leven. Ze gingen naar het platteland zonder dat ze hoopten er iets voor terug te krijgen.

De Boeddha moet in de samenleving zijn

Ik herinner me een jonge man, An, die erin gespecialiseerd was boeren nieuwe manieren te leren om kippen te fokken. Hij leerde ze technieken ter voorkoming van ziekte. Een boer vroeg hem: 'Hoeveel salaris krijg je iedere maand van de regering?' An zei: 'We krijgen helemaal niets van de regering. We zijn helemaal niet van de regering, maar van de tempel. We zijn door de boeddhistische tempel uitgezonden om jullie te helpen.' An vertelde de boer, die niet zo ontwikkeld was, niet dat hij verbonden was aan de School voor Maatschappelijk Werk, die door de afdeling Maatschappelijk Werk van de Verenigde Boeddhistische Kerk gesticht was. Dat was te ingewikkeld, dus zei hij alleen dat hij door de tempel gestuurd was. 'Waarom ben je van de tempel hiernaartoe gekomen?'
An zei: 'We doen goede werken.' Dit is een heel populaire uitdrukking in het boeddhisme. De boer was verbaasd. Hij zei: 'Ik heb geleerd dat mensen naar de tempel gaan om goede werken te doen. Waarom komen jullie nu hier goede werken doen?' De jonge man zei: 'Weet u, Oom, in deze tijd hebben de mensen zo veel te lijden dat zelfs de Boeddha hier moet komen helpen. Wij leerlingen van de Boeddha doen hier goede werken, precies op de plek waar u lijdt.' Die verklaring werd de basis van onze filosofie van maatschappelijk werk, geëngageerd boeddhisme. De Boeddha moet in de samenleving zijn. Hij kan niet langer in de tempel blijven, omdat de mensen te veel lijden. Binnen enkele jaren werden we heel populair op het Vietnamese platteland. We hadden niet veel geld, maar omdat we goede werken deden hielden de mensen van ons. De communisten wisten dat en wilden ons daar niet hebben, dus kwamen ze 's nachts bij ons en vroegen ons wie ons toestemming had gegeven om daar te werken. Onze werkers zeiden dat ze geen toestemming hadden, noch van de regering, noch van de communisten. We deden daar alleen goede werken. Op een keer gaven de communisten onze maatschappelijk werkers bevel het gebied te ontruimen. Ze zeiden: 'We kunnen geen verantwoording dragen voor jullie veiligheid als je hier langer blijft dan vierentwintig uur.' Een andere keer kwamen er enkele fanatici van de regering, onofficieel, en vroegen onze maatschappelijk werkers of ze echt maatschappelijk werkers van de boeddhistische gemeenschap waren. Toen namen ze vijf van de leerlingen mee naar de rivieroever en nadat ze nog eens gecontroleerd hadden dat het echt boeddhistische maatschappelijk werkers waren, zeiden ze: 'Het spijt ons, maar we moeten jullie ter dood brengen.' Ze schoten ze alle vijf dood. We werden 's nachts door beide kanten onderdrukt. Ze wisten dat, als ze ons overdag tegenwerkten, de boeren bezwaar zouden maken. Eens werd er een granaat in mijn kamer gegooid en afgebogen door een gordijn. Op een andere nacht werden er een heleboel granaten in de slaapzalen van onze school gegooid; daarbij werden twee jonge werkers gedood en vele anderen gewond. Een jonge man raakte verlamd; hij werd later in Duitsland behandeld. Een jonge vrouw kreeg meer dan duizend granaatscherven in haar lichaam. Ze verloor veel bloed en werd gered door een Japanse vriend die ons hielp. Later zagen we kans om haar voor een operatie naar Japan te brengen. Ze probeerden de kleine stukjes metaal te verwijderen, maar driehonderd stukjes die er niet uitgehaald konden worden bleven in haar lichaam achter.

The Path of Return Continues the Journey

Op een dag toen ik in Parijs was als vertegenwoordiger van de Vietnamese Boeddhistische Vredesdelegatie, om de Parijse Vredesbesprekingen bij te wonen, kreeg ik de telefonische mededeling dat vier maatschappelijk werkers zojuist doodgeschoten waren. Ik was degene die ze gevraagd had om te komen en zich tot maatschappelijk werker te laten opleiden. Een vriend die daar met mij was zei: 'Thây, jij bent een soort generaal, die een geweldloos leger leidt, en als jouw leger voor liefde en verzoening werkt, zullen er zeker slachtoffers vallen. Er is geen reden om te huilen.'
Ik zei: 'Ik ben geen generaal. Ik ben een mens. Ik moet huilen.' Zes maanden later schreef ik een toneelstuk over de dood van deze leerlingen, getiteld *The Path of Return Continues the Journey* [zie *Love in Action: Writings on Nonviolent Social Change* (Berkeley: Parallax Press, 1993)]
Verzoeningswerk is niet alleen diplomatiek. Het is niet dat je reist en tientallen ministers van Buitenlandse Zaken ontmoet wat maakt dat je verzoeningswerk doet. Om verzoeningswerk te doen moet je je lichaam gebruiken, je tijd, en je leven. Je doet het op veel manieren, en de mensen die je probeert te helpen zullen je misschien onderdrukken. Je moet luisteren naar het leed van de ene kant en het begrijpen, en dan naar het lijden van de andere kant gaan luisteren. Dat soort werk is doorslaggevend, en er is moed voor nodig. We hebben veel mensen nodig die kunnen luisteren, in Zuid-Afrika, in het Midden-Oosten, in Oost-Europa, en op andere plaatsen.
De Vierde Aandachtsoefening is een aandachtsoefening voor een bodhisattva. We moeten haar diepgaand bestuderen om haar goed te kunnen verwezenlijken in onszelf, ons gezin, onze gemeenschap, en de wereld.

Deze Dharmalezing is afkomstig uit het boek For a Future to be Possible, *gepubliceerd in 1993. De oude versie van de Vierde Aandachtsoefening is vervangen door de nieuwe versie van 2013. Geredigeerd door Pieter Loogman.*

Communicatie beoefenen


tekening: Françoise Pottier

Door Françoise Pottier, *True Abode of Peace*

'Ik kan dat niet meer aan!'
'Doe dan iets om het te veranderen!'
'Zeg me niet wat ik moet doen!'
'Je hoeft je frustratie niet op me uit te leven!'

Klinkt dit bekend? Irritatie, frustratie, boosheid escaleert en voordat we het beseffen, verheffen we onze stem en zeggen we dingen waarvan we onmiddellijk spijt hebben. We kijken naar elkaar en een van ons zegt 'sorry'. Dan biedt de ander haar excuses aan. Gelukkig, dit keer zijn we min of meer binnen de grenzen gebleven. Een van ons maakt een grapje; de stemming verandert en we kunnen lachen. Samen kijken we naar de irritaties, de frustraties en de boosheid om de patronen te herkennen die deze stand van zaken hebben veroorzaakt. We sluiten vrede met elkaar.

Thuis beoefenen we opnieuw beginnen niet op een formele manier. Wel hebben we enkele eenvoudige regels om ons te helpen in tijden van conflicten of moeilijkheden: ga nooit boos naar bed. Gebruik geen verwijt, maar probeer om naar de oorzaken en condities te kijken die gemaakt hebben dat een van ons of beiden de controle over ons gedrag even verloren hebben. Zoek naar manieren om onze opvliegendheid niet de baas te laten zijn. Wees alert op elkaars stemming en weet wanneer je 'stop' moet zeggen – bijvoorbeeld als de conversatie beroerd wordt. Waakzaamheid is van belang, voor je eigen gedrag maar ook voor het gedrag van de ander. Ik ben verantwoordelijk voor mijn gedrag, maar heb ook de verantwoordelijkheid om te waken over mijn eigen grenzen. Dat kan betekenen dat ik op een moment zeg, 'tot hier en niet verder' of 'ik denk niet dat we nu zo door moeten gaan.'

Thây heeft ons vele beoefeningen aangereikt wat betreft communicatie. Behalve de Vierde van de Vijf Aandachts-oefeningen gaan niet minder dan zes van de veertien over communicatie in welk vorm dan ook: de Eerste, openheid; de Tweede, niet gehecht zijn aan opvattingen; de Derde, vrijheid van denken; de Zesde, omgaan met boosheid; de Achtste, echte gemeenschap en communicatie; en de Negende, waarachtig en liefdevol spreken.

Kijkend naar het thema van deze *Klankschaal* heb ik de Veertien Aandachtsoefeningen van dichtbij bekeken en mezelf een aantal vragen gesteld om mee te oefenen.

De Eerste Aandachtsoefening: Openheid

Bewust van het lijden veroorzaakt door fanatisme en onverdraagzaamheid, zijn wij vastbesloten geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, te verheerlijken of ons eraan vast te klampen. We willen leren het boeddhistisch onderricht te zien als een leidraad om ons begrip en mededogen te ontwikkelen, en niet als een leer om voor te vechten, te doden of te sterven. Wij weten dat fanatisme in zijn vele verschijningsvormen het gevolg is van dualistisch en discriminerend waarnemen. We willen leren alles met openheid en met het inzicht van 'interzijn' te zien, zodat we dogmatisme en geweld in onszelf en in de wereld kunnen transformeren.

Hoe kan ik meer open zijn, ook naar mezelf toe? Kan ik mijn eigen waarheid, mijn eigen lijden zien? Ben ik zeker van wat ik denk, geloof of ben ik geneigd makkelijk wat ik lees in het nieuws, wat ik zie op tv, wat ik hoor van mensen te accepteren? In tijden van 'fake news' interessant om mee te werken.



De Tweede Aandachtsoefening: Niet gehecht zijn aan opvattingen

Bewust van het lijden veroorzaakt door gehechtheid aan opvattingen en verkeerde waarnemingen, zijn wij vastbesloten niet kortzichtig te zijn, noch vast te houden aan opvattingen van dit moment. Wij willen leren onze gehechtheid aan opvattingen te laten varen en open te staan voor de ervaringen en inzichten van anderen, zodat we gevoed worden door collectieve wijsheid. We zijn ons ervan bewust dat de kennis die we nu bezitten niet de onveranderlijke en absolute waarheid is. Inzicht ontstaat door met mededogen te luisteren, door diep te kijken en door onze denkbeelden los te laten, en niet door intellectuele kennis te vergaren. De waarheid kan alleen maar in het leven zelf gevonden worden.

Daarom zullen wij het leven in en om ons heen voortdurend onderzoeken, vanuit de bereidheid ons leven lang te blijven leren.

Wat zijn mijn opvattingen? Hoe zijn ze gevormd door de jaren heen? Via familie, cultuur, werk etc. Hoe bereid ben ik om ze los te laten? 'Ik weet het beter' of 'ik ben er zeker van' of 'ik heb gelijk' was heel lang mijn motto. Ik was ervan overtuigd. Langzamerhand begin ik aan mijn eigen meningen en opinie te twijfelen. Ik heb de kalligrafie van Thây 'Weet je het zeker?' boven mijn bureau en ik kijk regelmatig naar deze spreuk. Dat helpt me om vaste ideeën los te laten.



De Derde Aandachtsoefening: Vrijheid van denken

Bewust van het lijden dat we veroorzaken als we onze opvattingen aan anderen opdringen, zijn we vastbesloten om niemand te dwingen, zelfs onze kinderen niet, onze opvattingen aan te nemen: bijv. door gebruik te maken van gezag, dreigementen, geld, propaganda of indoctrinatie. Wij zullen het recht van anderen om anders te zijn respecteren, evenals hun recht zelf te bepalen wat ze willen geloven en welke keuzes ze willen maken. Wij willen echter leren door middel van een liefdevolle dialoog anderen te helpen fanatisme en kortzichtigheid op te geven en te transformeren.

Het gaat hier over het recht van anderen om te denken – en eventueel te doen – wat zij willen. Lijkt makkelijk, maar als ik zie dat iemand iets stoms of gevaarlijk wil doen, grijp ik in of niet? En hoe, zodat anderen zich niet bedreigd voelen, of aangevallen? Hoe kom ik in dialoog met anderen die heel anders denken dan ik?



De Zesde Aandachtsoefening: Omgaan met boosheid

Bewust dat boosheid communicatie blokkeert en lijden veroorzaakt, zijn wij vastbesloten om kwaadheid die in ons opkomt met zorg te omringen en de zaden van boosheid, die diep in ons bewustzijn verscholen liggen, te herkennen en te transformeren. We nemen ons voor niets te zeggen of te doen als boosheid in ons opkomt. In plaats daarvan zullen wij onze aandacht op onze ademhaling of onze voetstappen richten en onze boosheid onderkennen en omarmen en de diepere oorzaak ervan leren begrijpen. Wij weten dat de oorzaken van boosheid niet buiten onszelf liggen, maar gevonden kunnen worden in onze verkeerde waarneming en gebrek aan begrip van het lijden in onszelf en de ander. Door vergankelijkheid diepgaand te onderzoeken wordt het mogelijk met ogen van mededogen naar onszelf te kijken en naar hen die wij als de oorzaak van onze boosheid beschouwen en te zien hoe kostbaar onze relaties zijn. We zullen met de Juiste Toewijding oefenen, zodat we ons vermogen tot begrip, liefde, vreugde en volledige acceptatie kunnen voeden, om zo, langzaam maar zeker, onze woede, geweld en angst te transformeren en anderen te helpen hetzelfde te doen.

Ik word makkelijk boos. De beoefening heeft me al heel veel geholpen om te accepteren dat boosheid in me zit en de oorzaken daarvan te leren begrijpen, door te kijken naar wat achter mijn boosheid schuilt, zoals angst, onmacht, verdriet. Ik kan me nog de boze aanvallen van mijn vader herinneren, die snel kwamen en gelukkig snel verdwenen. Als ik voel dat ik boos zou kunnen worden, haal ik me het gezicht van mijn vader voor de geest en zeg, 'ik zie je en ik zie je boosheid; ik wil niet boos worden op dit moment en ik kan voor ons beiden mijn gevoelens aanvaarden, omarmen en loslaten, wat je niet altijd hebt kunnen doen. Als ik kan veranderen, dan verander je ook in mij.'



De Achtste Aandachtsoefening: Echte gemeenschap en communicatie

Bewust dat gebrek aan communicatie altijd verwijdering en leed met zich meebrengt, hebben wij het oprechte voornemen ons vermogen tot liefdevol luisteren en spreken te ontwikkelen. We weten dat een echte gemeenschap geworteld is in volledige acceptatie en de concrete beoefening van het op elkaar afstemmen van inzichten, gedachten en woorden. Zo zullen we ons oefenen in het delen van ons begrip en onze ervaringen met leden van onze gemeenschap om tot gezamenlijk inzicht te komen. Wij willen leren diep te luisteren, zonder te oordelen of meteen te reageren en onszelf ervan te weerhouden woorden te gebruiken, die tot onenigheid kunnen leiden of tot het uiteenvallen van de gemeenschap. Als er problemen zijn zullen we bij onze Sangha blijven en diepgaand naar onszelf en anderen kijken om de oorzaken, de omstandigheden en onze gewoonte-energie, die deze problemen hebben veroorzaakt, te herkennen. Wij zullen verantwoordelijkheid nemen voor onze eventuele bijdrage aan het conflict en de communicatie open houden. We zullen ons niet als slachtoffer gedragen, maar alles doen om verzoening tot stand te brengen en alle conflicten – hoe klein ze ook zijn – op te lossen.

Geduld is een goed hulpmiddel voor me op dit gebied. Ik zie nog vaak hoe ik bezig ben om te oordelen als


foto: archief Klankschaal

'Ik kan me nog de boze aanvallen
van mijn vader herinneren,
die snel kwamen en gelukkig snel verdwenen.
Als ik voel dat ik boos zou kunnen worden,
haal ik me het gezicht van mijn vader voor
de geest en zeg, 'ik zie je en ik zie je boosheid;
ik wil niet boos worden op dit moment
en ik kan voor ons beiden mijn gevoelens
aanvaarden, omarmen en loslaten,
wat je niet altijd hebt kunnen doen.
Als ik kan veranderen,
dan verander je ook in mij.'

iemand aan het praten is. Dan zeg ik tegen mezelf: 'Luister naar wat gezegd wordt, je hoef geen oordeel te hebben. Goed of slecht zijn alleen maar concepten.'



De Negende Aandachtsoefening: Waarachtig en liefdevol spreken

Bewust dat woorden geluk of lijden kunnen veroorzaken, hebben wij het oprechte voornemen om te leren waarachtig, liefdevol en opbouwend te spreken. We zullen alleen die woorden kiezen die vreugde schenken en bijdragen tot vertrouwen en hoop, en verzoening en vrede in onszelf en anderen tot stand brengen. We zullen zo spreken en luisteren dat we onszelf en anderen helpen om lijden te transformeren en een weg te vinden uit moeilijke situaties. We zijn vastbesloten geen onwaarheden te verkondigen uit eigen belang of om indruk op anderen te maken, en geen woorden te gebruiken die verdeeldheid of haat teweeg kunnen brengen. We zullen het geluk en de harmonie in onze Sangha beschermen door in hun afwezigheid niet over de fouten van anderen te spreken en we zullen ons voortdurend afvragen of onze waarnemingen wel juist zijn. We zullen alleen maar spreken met de intentie om de situatie te begrijpen en te helpen transformeren. We zullen geen geruchten verspreiden, noch dingen bekritiseren of veroordelen waarvan we niet zeker zijn. In situaties van onrecht zullen wij ons best doen onze stem te laten horen, ook al zouden wij hiermee in moeilijkheden kunnen komen en onze eigen veiligheid op het spel zetten.

Deze oefening is gelijk aan de Vierde van de Vijf Aandachtsoefeningen. Het gaat hier over spraakwijzen die je moet vermijden: liegen (niet de waarheid vertellen), overdrijven, andere dingen tegen andere mensen zeggen, mensen uitschelden, roddelen, praten over mensen in hun afwezigheid etc. Ik stel mezelf deze vragen: zijn mijn woorden waar, juist, vriendelijk, behulpzaam? Als ik zeg wat ik wil zeggen, zal het bijdragen aan een betere situatie, aan verzoening, of zal het mensen boos maken, of laten lijden? Zijn mijn woorden een steun, een troost voor iemand, ook al zijn ze misschien niet helemaal waar? Hoe weet ik waar de waarheid ligt?

Ik zou door kunnen gaan. Je bent nooit ver van de aandachtsoefeningen als je blijft kijken naar wat je denkt, wat je zegt, wat je doet. Er zijn geen fouten, alleen leermomenten en gelegenheden om verder en dieper te gaan in de beoefening, als je ervoor openstaat.

THICH
NHAT
HANH

Spreken met liefde,
luisteren met compassie

Aandachtig communiceren werkt helend in relaties, op de werkvloer en in de samenleving. Het is net zo belangrijk voor ons als eten en drinken. Spreken met liefde en luisteren met compassie dragen bij aan een betere wereld. Het houdt in dat je vol begrip naar jezelf en anderen luistert, en met inzicht spreekt.

Thich Nhat Hanh geeft aansprekende voorbeelden, puttend uit zijn rijke ervaring met stellen, gezinnen en internationale conflicten. Hij geeft praktische adviezen om mindful te luisteren en je authenticiteit te bewaren. Mindful communiceren verzacht pijn en lijden, liefde en compassie nemen toe. Dat levert momenten van vrede en geluk op.

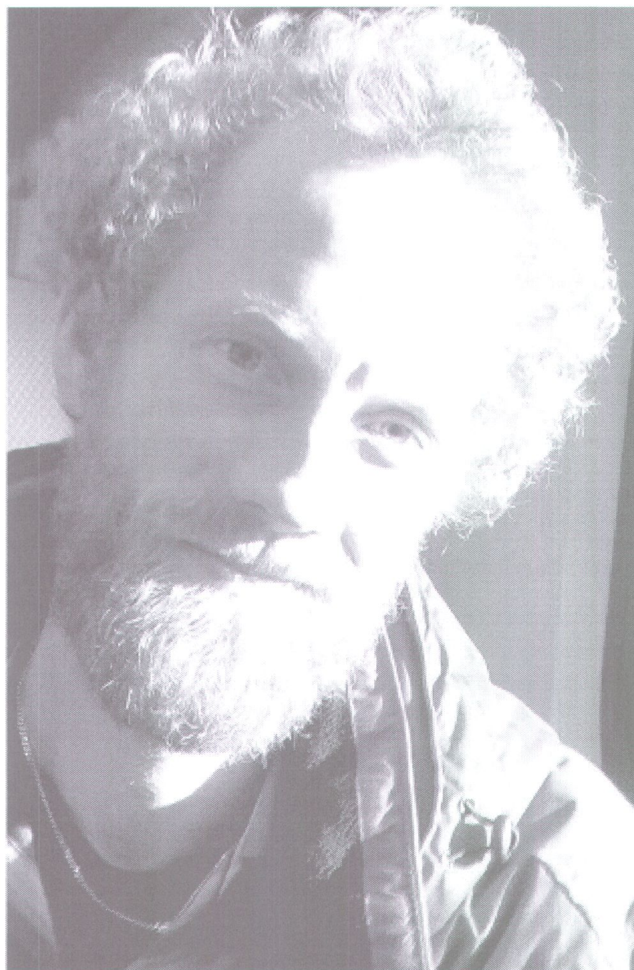
Uitgever: Ten Have | febr. 2014 | 160 pagina's | hardcover | 12,99 euro
Bestel dit boek bij bol.com via de link op de website www.aandacht.net

Met een diepe buiging

Daan Karsten is zo'n vijf jaar lid geweest van de *Klankschaal*- Redactiesangha. In die tijd heeft Daan heel veel voor *De Klankschaal* betekend. Zowel zijn doortastendheid, onfeilbare oog voor structuur en gedrevenheid, als een groot empatisch vermogen maakten van Daan een frisse wind én een warme omhulling voor de redactie. Steeds weer wees hij ons op details of juist op grotere zaken en bracht hij op doortastende wijze structuur aan in het geheel. Voor het vele werk dat hij voor *De Klankschaal* deed (artikelen verzorgen, correspondentie, redigeren) zijn wij Daan zeer dankbaar. Hoewel wij Daans besluit respecteren, zullen wij hem zeer missen.

Daan, hartelijk bedankt voor alles! We wensen jou en je gezin vele gelukkige momenten en een gezond en vervullend leven!

De redactie.


foto: onbekend

Ouder-kindretraite op De Maanhoeve

Ons hart luchten

Het was onze dochter Hanneke Laaning die ons uitnodigde een retraiteweekend ouder-kind mee te maken op De Maanhoeve. Graag gaven we gehoor aan Hannekes uitnodiging. Ook onze zoon Jasper was door onze dochter uitgenodigd en wilde graag mee, zodat we met het hele gezin dit weekend konden beleven en ervaren.
Wim en Ida reikten ons heldere kaders aan, waarbinnen we met z'n vieren onze gedeelde levens nog eens overdachten. We deden dit d.m.v. familysharing.
Als ouders van Hanneke en Jasper hebben we ons opnieuw gerealiseerd dat de puberteit van onze kinderen een moeilijke periode voor ons vieren is geweest. In die tijd was ik zelf regelmatig van huis en ben ik er niet altijd geweest voor mijn beide kinderen, alswel voor mijn echtgenote Jeannette, die er toen vaak alleen voor stond. Natuurlijk kunnen we niet voor onze kinderen spreken, maar als ouders denken we, met de wijsheid van nu, dat we zowel individueel als wel in gezamenlijkheid, over vaardigheden beschikken om m.n. die periode van onze levens in een gezond perspectief te kunnen zien. We zijn nog niet 'uitgeshared'. Moeder/dochter- en moeder/zoondagen en vader/zoon- en vader/dochterdagen liggen als sinterklaascadeautjes nog in het verschiet. Daar kunnen we ons als ouders op verheugen.
Bijzondere omstandigheid was de samenstelling en de openheid van de groep van de ouder-kindretraite. We luisterden naar elkaar en leefden mee met de soms wel heftige levensverhalen van de deelnemers. Er was heling alom. En dat alles onder de bezielende leiding van twee bijzondere mensen: Ida en Wim.

Menno Laaning

De inmiddels beroemde ouder-kindretraite van Wim en Ida werd voor ons gezin van vier een gezinsretraite. Dit jaar konden we eindelijk allemaal het weekend in onze agenda vrijmaken. Ik kon mijn moeder, vader en broertje Jasper (31) eindelijk De Maanhoeve laten zien en de beoefening laten ervaren die mij zo dierbaar is. Echt heel mooi dat ze daar allemaal voor openstonden. Nu ben ik gezegend met ontzettend lieve ouders en een broer die mijn beste vriend is. Wat valt er nog te retraiten voor ons? Heel veel. Het is uniek om alleen al de tijd vrij te maken (een heel weekend!) en echt diep contact met elkaar te hebben. Zonder afleiding, met dharmatalks en opdrachten van Wim en Ida om te delen en aan te raken wat echt belangrijk is. Zowel Jasper als ik heeft met onze ouders kunnen delen wat nooit gezegd is, maar wel in ons leeft. Uit angst om ze te kwetsen, geen begrip te ontvangen of simpelweg niet gehoord te worden.
Wim en Ida hebben het zo mooi ingeleid door op zaterdag ons te laten delen wat we allemaal waarderen in elkaar, wat elkaars mooie eigenschappen zijn. Zo werden we hieraan herinnerd en werden deze bloemen in ons extra water gegeven. Heel verbindend.
De grote opdracht op zondag was om te delen waar 'je allemaal last van hebt van wat je ouders gedaan hebben'. Of zoals Wim het soms zegt met een knipoog, 'alles wat ze fout hebben gedaan'. Maar niet met het doel om te kwetsen, maar om ons hart te luchten, pijn die gehoord wil worden te delen. En de ouders werd gevraagd om alleen maar met aandacht te luisteren. Wim vertelde zijn eigen verhaal van hoe zijn zoon dat bij hem had gedaan en hoe hij daar zelf mee om was gegaan. Als handreiking naar de ouders toe.


foto: De Maanhoeve



foto: Françoise Pottier

Een hand op mijn schouder

Terugdenkend aan de ouders-kindretraite op De Maanhoeve voel ik diepe dankbaarheid! Ik nodigde mijn vader en moeder uit, die al zeventien jaar gescheiden zijn. En ze zeiden ja!
Tijdens het weekend voelde ik me samen met de anderen zo gedragen door de liefdevolle aandacht van Wim en Ida. Een hand op mijn schouder wanneer ik die gebruiken kon. Een Dharmalezing waaruit zo veel begrip voor zowel ouders als kinderen sprak.
Het droeg bij aan de moed die mijn vader, mijn moeder en ik durfden te tonen.

We openden ons voor elkaar en deelden dingen met elkaar die nog niet gedeeld waren. En met zo veel onvoorwaardelijke liefde! Het ontroerde me diep. Ook tussen mijn ouders gebeurde er veel. Ze maakten een wandeling samen en keken toe toen ik door het labyrint danste.

Het weekend zorgde ervoor dat ik me kind mocht voelen en niet voor mijn ouders hoefde te zorgen. Mijn ouders die heel goed voor zichzelf zorgden. Net als ik. En van daaruit hadden we oog voor elkaar.

De liefdevolle blikken van mijn vader en van mijn moeder zal ik nooit vergeten. Wat een geluk om in zo'n liefdevolle setting te mogen samen zijn. Samen met de rest van de groep. Het ondersteunde me enorm dat we daar met z'n allen waren. Bij elk gezin gebeurde er wel iets. En dat deelden we als Sangha. We deden het samen! Er waren jongeren die hun broer hadden meegenomen; moeders die hun dochter hadden uitgenodigd; jong en oud.

Ik ga vast nog eens deelnemen aan deze retraite. Mischien ook wel met mijn broer erbij. Met veel liefde blijft deze ervaring in mijn hart. Ik wens dit weekend toe aan iedereen!

Marlie van der Kerkhof.

Wij waren met vier en waren daar dus al op zaterdagmiddag mee begonnen terwijl de anderen schapen aan het hoeden waren (sorry, Wim en Ida). Naast dat Jasper en ik echt hebben kunnen delen waar nooit ruimte of moed genoeg voor was, hebben ook mijn ouders gedeeld over hun eigen jeugd. Over hun pijn, hun kwetsbaarheden en angsten waarvan ze zelf niet eens wisten dat ze die hadden. Er was zo'n open sfeer dat ze zelf ook bij allerlei emoties konden komen. Emoties die ik nog nooit in mijn ouders had gezien. Ik heb voor het eerst in mijn leven het gevoel gehad mijn ouders echt te zien. Zonder het 'ik ben altijd sterk'-masker. Naast het delen van mijn eigen pijn en Jaspers pijn te horen was het heel bijzonder dat er zo veel begrip ontstond door mijn ouders zo te kunnen zien.
De hele ervaring was echt *life changing*. Ik denk voor ons allemaal. Ik voel me echt zo dankbaar en bevoorrecht dat ik dit heb mogen meemaken. Ik ben me bewust dat het niet voor iedereen is weggelegd om in die omstandigheden te zijn dat dit kan. Dat neemt niet weg dat ik dit iedereen toewens om te kunnen ervaren.

Hanneke Laaning

De accu opladen op De Maanhoeve

De papieren *Klankschaal* raakt de wezenslaag aan

Door Gré Hellingman, *Deep Flower of the Heart*

In drie auto's vanuit verschillende startpunten rijden de redactieleden van *De Klankschaal* naar De Maanhoeve. De redactie is door Wim en Ida uitgenodigd om samen inspiratie op te doen voor het komende jaar.

Als ik binnenkom in hun warme keuken, ruik ik de geuren van het fornuis. Krijg een warm compliment van Ida en een knuffel. Dank je wel, wat een heerlijk warm bad, nog met mijn winterjas aan en de brillenglazen beslagen. Het is fijn elkaar weer te zien. Pieters blije gezicht omkranst door speelse ronde krullen. Françoise met een doos vol brownies. John, zijn haar net zo prachtig wit als zijn witte wollen vest. En Dave, komt wat later met een geblesseerd been, een paardenkus, pijn maar ook met zijn innemende zachte glimlach. Aan tafel praten we bij en eten daarna in stilte een heerlijke maaltijd. Met geurende witte rijst en een geweldige salade met verschillende noten. De groentenhussel met tofu is warm van verse gemberwortel en koriander en stevig door de smaak van Japanse shoyu. Op tafel bloeien de witte zuidenwindlelies in kerststukken vol eucalyptus, dennenappels en witte rozen. Hier op De Maanhoeve is op alle niveaus aandacht als een weldadige omarming. Ik voel mij welkom en geborgen.
Als we bij elkaar zitten voor de eerste bespreking 's avonds voelt elk van ons hoe moe we zijn na een volle dag en een lange autorit. Toch lukt het ons een begin te maken. Morgen gaan we uitgerust verder. Om tien uur liggen we elk in onze eigen fijne slaapkamer en rusten en ontspannen in de stilte van het Drentse veengebied.



foto: Gré Helligman

Om kwart over zes word ik wakker van de klank van een bel. Gezamenlijk zingen van Ida en Wim: NA MO SHA KYA MU NA YE BU DDHA YA krachtig en prachtig samen. Ik word er blij van en ben direct helder. Ik voel me ontroerd door de energie en levenslust van hun stemmen zo vanuit de nachtelijke stilte. Wat een verrassing. Rond kwart voor zeven zitten we in de Zendo voor de ochtendmeditatie. Wim nodigt de grote bel uit en de stevige trillingen voelen als een reinigend ochtendbad. Geniet ervan ondanks mijn prikkende neus en ogen door de wierook, die me doet hoesten. En dan zingt Wim the Morning Chant. Wat een cadeau en een verdieping hoe de dag door te brengen. Het brengt me in een diepe meditatie. Als ik mijn ogen weer open na de bel, zie ik alle flakkerende lichtjes bij de Boeddha, Thây en zuster Chang Khong bij Avokiteshvara, het kerststuk, de voorouders en nog veel meer. Ik buig diep voor alles.
In de keuken staat het zondagse ontbijt voor ons klaar. Heerlijke havermoutpap maar ook croissants en vers gekookte eitjes. Samen met Wim zit ik op een houten bankje aan het hoofdeinde van de ruime tafel. Boven het kerststuk zie ik twee lange witte kaarsen branden. Mijn kom met pap geeft weer een mogelijkheid om te oefenen. (Bijna) na elke hap leg ik mijn lepel neer om te kauwen en me te verbinden, met alles wat dit mogelijk heeft gemaakt. Als de kom bijna leeg is, zie ik mezelf de lepel vasthouden en tijdens het kauwen de volgende schep voorbereiden.

Terug in de Zendo, onze vijf stoelen staan in een halve cirkel voor het altaar, houdt Wim een 'Farmatalk' speciaal voor de redactie van *De Klankschaal*. 'Aanwezig zijn betekent dat we ons wezen aanzetten.' Wim vertelt over een cliënt die met alcohol worstelt. Deze man was zeer geraakt door het artikel 'Vriend Alcohol' uit de papieren *Klankschaal* over gewoonte-energieën. Het had meer impact dan alle gesprekken daarvoor. *De Klankschaal* zit als het ware in de mensen zelf.
Ook is *De Klankschaal* belangrijk geweest in de opbouw van De Maanhoeve. Nu is vijftig procent van de bezoekers beoefenaar in de traditie van Thich Nhat Hanh. De hele oefening is met liefdevolle aandacht in verbinding te blijven. Wims briefwisseling met Floris over vegetarisme, gaf hem de ruimte om in driehonderd woorden de uitdaging: liefdevol spreken te formuleren. Mijn gedachte


foto: De Maanhoeve

hierbij was: dat moeten we onze lezers vertellen. Je ervaringen delen biedt een prachtige mogelijkheid liefdevol formuleren te oefenen. Juist op onderwerpen die schuren, niet in discussie te gaan, maar delen vanuit jezelf. Dit is de reikwijdte van *De Klankschaal*. Door de papieren *Klankschaal* kunnen je woorden waardering krijgen en helende kracht hebben. Het is fijn waardering voor mijn inzet van dertien jaar redactielidmaatschap in deze Farmatalk te horen. Wims verhaal vormde zich heel intuïtief alsof alleen in het NU de volgende stap zichtbaar werd. Zo koos hij wat boven kwam drijven om ons te inspireren. Dan onthult Wim een technisch object door een kleedje weg te trekken. Ik moet glimlachen om de puurheid van het model. 'Als een accu leegraakt wil hij niet starten, er is niet genoeg energie.' De witte bol naast de accu is een lamp die géén licht geeft. Dan voedt Wim de accu met vijf energieën: Natuur, Stilte, Sangha, Mindfulness en Mantra. Bij elk woord dat hij achter de accu stopt gaat de lamp feller branden. Eigenlijk is alles dit weekend aanwezig: de natuur in de hof van Karuna en het prachtige Drentse land, de stilte met onze meditaties en bij het eten, onze redactie als een Sangha, mindfulness in alle liefdevolle aandacht, en de mantra.
'Ja, ik ga eindigen met deze mantra' zegt Wim. Het cd-laatje schuift naar binnen en de krachtig gezongen mantra is vol aanwezig in deze warme Zendo. Deva Premals stem herken ik als de zangeres die de mantra zingt, AAD GURAY NAMEH. En het klinkt zo stevig en vrij en blij. De tranen lopen over mijn wangen zo spontaan, wat voelde dat goed. Vooraf vertelde Wim wat de betekenis van het woord mantra is: 'voorbij de geest' en dat was precies wat ik ervoer. Het was alsof er iets binnenkwam zonder tussenkomst. Mooi dat mijn stromende oogvocht het andere stromen zichtbaar maakte. Ik buig voor de opperste niet waarneembare wijsheid, zong Deva Premal 'Siri guru devay nameh'. Voor mij is de potentie van mantra's nieuw en ik ben blij dat op De Maanhoeve deze voedende kracht voelbaar werd.

Bij het terrein van Porky en Bess blijf ik, teruglopend naar het huis, staan. Goedemorgen, zeg ik en direct komt de eerste luid knorrend te voorschijn en loopt op mij toe. Hallo, zeg ik, hallo en ik klop hem op zijn schouders vol stugge varkensharen. Het doet me denken aan mijn penselen. Ik geniet van de verschillende knorklanken en een wat hogere piep, hij 'praat' met de ronde neus een beetje omhoog gekruld tijdens ons gesprekje. Er is weer daglicht en in de beukenhaagtunnel zijn de olielampen weer binnengehaald, achter me hoor ik het kleine paardje hinniken.

Dan zitten we in de zitkamer en delen over hoe het met elk van ons is. We maken plannen voor nieuwe rubrieken en schrijvers voor *De Klankschaal*. We zoeken naar nieuwe thema's en delen onze zorgen over voldoende kopij en de voortgang met een steeds kleiner wordende redactie. Hoe vinden we nieuwe redactieleden? Tussendoor wandelen we in de Hof van Karuna. Samen met Françoise loop ik door het Labyrint van Chartres. Het geeft mij een geconcentreerde aandacht en de wisselende kijkrichting is verrassend.

Er is sneeuw op komst, heel veel sneeuw. We moeten ons programma inkorten. Na een heerlijke lunch met champignonsoep vertrekken we vroeger dan gewild weer richting huis. Met heel veel dank aan Wim en Ida voor de ruimte, die zij ons geboden hebben om geïnspireerd weer een jaar *De Klankschaal* te maken. Zou dit éénmaal per jaar kunnen? Maar dan graag in voor- of najaar zonder code rood en de sprookjesachtige sneeuwval.

Gré Hellingman werkt sind 2005 aan De Klankschaal *en beoefent met de Sangha in Haarlem.*


foto: Frank Klip

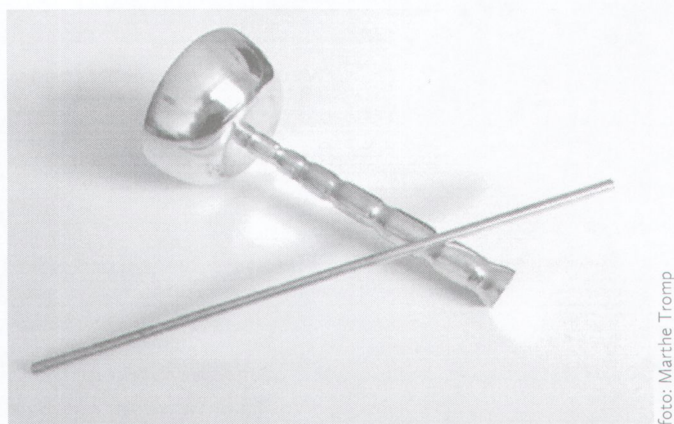
De bel uitnodigen

Tam Binh is een centrum voor dagbesteding voor Vietnamese jongeren met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking, waar ook onderwijs gegeven wordt. Met mindfulness als uitgangspunt wordt het centrum geleid door de lokale bevolking bij Hué en stimuleert het centrum het behoud van de Vietnamese cultuur. De leerlingen leren basisvaardigheden als taal, rekenen en sociale vaardigheden om hopelijk in de toekomst in hun eigen onderhoud te kunnen voorzien. Daarnaast zijn er volop activiteiten om samen bezig te zijn zoals tuinieren, schoonmaken en koken.

Verbindende communicatie speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven op het centrum. Dat is bijvoorbeeld zichtbaar tijdens de *morning circle* die dagelijks plaatsvindt en de vele vieringen die regelmatig in gezamenlijkheid beleefd worden door de jongeren, de ouders en de medewerkers van het centrum.

The morning circle

Wanneer de jongeren bij Centrum Tam Binh binnenkomen wordt eerst stilgestaan bij het afscheid nemen van degenen, vaak de ouders, die hen gebracht hebben. Vervolgens staat de *morning circle* symbool voor een gezamenlijke start van de dag. Dit betekent dat iedereen op het centrum aansluit. Dus ook de kok die normaal gesproken in de keuken te vinden is.
In het midden van de cirkel staat een krukje met daarop bloemen en een meditatiebel. Tijdens dit ritueel proberen we de jongeren te leren om in volle aandacht bij elkaar te zijn. Als iemand wat wil delen dan is daar ruimte voor, we luisteren naar elkaar en wachten op onze beurt. Voor


foto: Marthe Tromp

sommige jongeren uit onze doelgroep is dat een flinke uitdaging. Elke dag brengt wel een moment van ontroering met zich mee met zo'n waardevolle start van de dag.

Vieren

De jongeren van Tam Binh zullen waarschijnlijk niet zoals vele andere mensen afstuderen, trouwen of kinderen krijgen. Daarom is het extra belangrijk om stil te staan bij wat er wel gevierd kan worden zoals bijvoorbeeld verjaardagen of landelijke feestdagen. Verjaardagen markeren een bijzondere gebeurtenis in het leven van onze jongeren. Met weinig middelen worden ze dan heerlijk in het zonnetje gezet. Zo mag degene die jarig is kiezen wat er gegeten wordt die dag en de kok meehelpen in de keuken. Aan het einde van de dag wordt er samen gezongen, gedanst en sluiten de ouders aan voor een feestelijk samenzijn.
Om Centrum Tam Binh tot een blijvend succes te maken, is nog een hoop werk en geld nodig. Hiervoor kunnen we uw bijdrage goed gebruiken! We blijven hard op zoek naar donateurs die bereid zijn ons voor een vast bedrag(je) per maand te steunen. Helpt u mee?

Warme groet,
Marthe Tromp
Voorzitter stichting Tam Binh

Voor meer informatie zie
www.tambinh.nl


foto: Marthe Tromp

Broederschap en zusterschap

Bij Thây staan broederschap en zusterschap zeer hoog in het vaandel. De Sangha is een juweel, net als de Boeddha en de Dharma. Een echte Sangha draagt liefde en begrip met zich mee en biedt een toevlucht aan vele mensen. Zodra de harmonie in de Sangha aangetast wordt, kan het haar functie als toevluchtsoord minder goed vervullen.

Door middel van biochemische en elektrische signalen communiceren onze lichaamscellen met elkaar. Geen spoor van trots, jaloezie, minderwaardigheidscomplexen, discriminatie of wrok stoort het contact. Onze cellen leven de wijsheid van interzijn, van geen geboorte - geen dood en van non-dualiteit. Het hart pompt bloed voor het hele lichaam, onze spijsvertering zorgt voor het welzijn van alle lichaamscellen en de longen ademen voor ons hele lichaam. Alle cellen zijn belangrijk en alle cellen zien het geluk van het hele lichaam als hun eigen geluk. Ons lichaam is een toevlucht voor miljarden cellen.


foto: Eveline Beumkes

Broeder Phap Xa en zuster Jina

Ook onze planeet Aarde is een toevlucht voor miljarden levende wezens en heeft de geest van broederschap en zusterschap heel hard nodig. Ons vermogen diepgaand te luisteren en liefdevol te spreken is een groot geschenk aan onszelf en aan de hele wereld. Voor zo'n manier van communiceren moeten we de wijsheid van non-discriminatie leven en inzien dat spreker en luisteraar interzijn. In onze wierookofferande heet dat: 'Degeen die buigt en degeen voor wie gebogen wordt, zijn beiden van nature leeg. Daarom is de communicatie tussen hen onuitsprekelijk volmaakt.' Een onuitsprekelijk volmaakte communicatie is mogelijk als we leren de grenzen van een denkbeeldig, onveranderlijk zelf te doorbreken.

Boeddha, Dharma en Sangha leven. Een glimlach, het diepgaand luisteren naar iemand die lijdt, het aanwezig zijn in het huidige moment, de vreugde van aandachtig lopen is de levende Dharma, is een Dharma talk. Er voor elkaar zijn, vrijgevig zijn met onze tijd en energie, vreugde brengen en lijden verzachten, iemand troosten is Sangha-opbouw, is het leven van de geest van broederschap en zusterschap, waar onze wereld zo dringend behoefte aan heeft.

Veel van onze problemen hadden gemakkelijk voorkomen kunnen worden als we aandachtiger in onze manier van communiceren waren geweest. En veel van onze problemen kunnen we gemakkelijk oplossen als we leren met onze emoties gezond om te gaan en onze trots te leren loslaten. Communiceren doen we in elk moment. We zenden in elk moment signalen uit door ons denken, spreken en handelen. Met onze volle aandacht zijn we daarbij veilig onderweg, zodat we in elk moment signalen uitzenden van liefde, mededogen, begrip, zusterschap en broederschap. Goede reis!

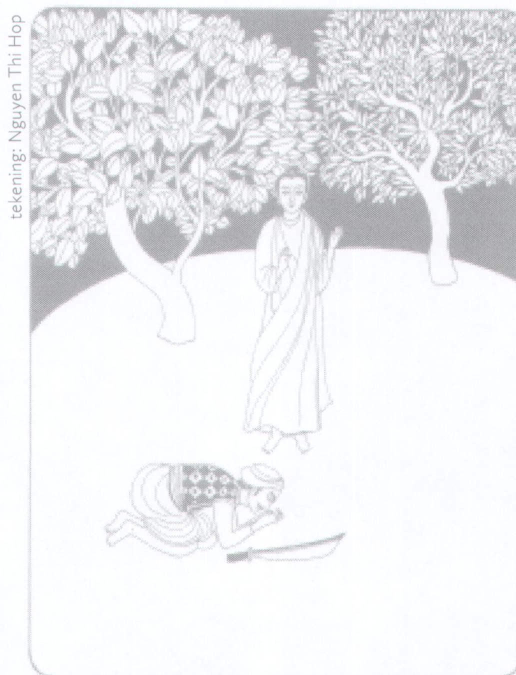
Broeder Phap Xa

Het verhaal van Ahimsaka

Een van de vele monniken uit de Sangha van de Boeddha heette Ahimsaka. Dat is Sanskriet (een taal die in de tijd van de Boeddha in het noorden van India werd gesproken) voor 'Geweldloze'. Toen de Boeddha deze man voor het eerst ontmoette, was hij echter een gevaarlijke misdadiger die al vele mensen had vermoord. Geen wonder dat iedereen doodsbang voor hem was.

Ontmoeting op straat

Toen de Boeddha op een dag in een stad aankwam waar hij vaker was geweest, leek het net een spookstad. Er liep niemand op straat en de deuren van de huizen zaten stevig op slot.
De Boeddha en zijn monniken bedelden elke dag hun eten bij elkaar. Dan klopten ze bij de mensen aan en wachtten geduldig af wat de mensen in hun kom deden. Ook die ochtend klopte de Boeddha aan bij het huis van mensen die hem altijd iets hadden gegeven. De man van het huis opende de deur en vroeg de Boeddha om binnen te komen. Daar vertelde hij dat er een gevaarlijke moordenaar rondliep en vroeg hij de Boeddha om in zijn huis te wachten tot de kust weer veilig was.


tekening: Nguyen Thi Hop

Maar de Boeddha kende geen angst en hij wilde zijn bedelronde afmaken. Na een poosje hoorde de Boeddha dat er iemand achter hem aanrende. Rustig vervolgde hij zijn loopmeditatie. De man begon te schreeuwen: 'Hé, monnik, blijf staan!', maar de Boeddha stopte niet, totdat de man hem had ingehaald en de Boeddha tegenhield. 'Waarom blijf je niet staan, monnik? Weet je niet wie ik ben?'

Liefde, begrip en respect

De Boeddha keek de man rustig aan, met een zachtmoedige en vriendelijke blik. 'Ik ben al blijven staan,' antwoordde hij, 'maar jij niet.' De Boeddha legde uit wat hij hiermee bedoelde, namelijk dat we het leven van alle wezens moeten beschermen.

De moordenaar had in zijn leven weinig of geen liefde gekend maar geleerd dat mensen wreed zijn en elkaar bedriegen, daarom wilde hij alle mensen doden.

De Boeddha legde uit dat er mensen zijn die anderen kwaad doen. 'Dat komt,' legde hij uit, 'doordat die mensen haat, onwetendheid, begeerte en jaloezie in hun hart hebben. Maar,' ging de Boeddha verder, 'er zijn ook veel mensen die begrip voor anderen hebben en die aardig zijn.'
De Boeddha toonde in houding en woorden dat hij respect had voor de moordenaar en hem begreep. Hij nodigde Angulimala uit om zich aan te sluiten bij de Sangha en monnik te worden.
'Ik ben niet meer te redden,' zei de man, 'ik heb al zo veel mensen gedood.' Daar was de Boeddha het niet meer eens. Maar Angulimala, zoals de moordenaar toen nog werd genoemd, was bang dat de mensen hem nooit met rust zouden laten omdat hij al zo veel moorden had gepleegd.

Opnieuw beginnen

De Boeddha beloofde hem te beschermen als Angulimala zijn haat zou loslaten en opnieuw zou beginnen. Hij werd nog diezelfde dag ingewijd als monnik en werd een ander mens, een mens met zo veel liefde en innerlijke vrede dat de andere monniken hem De Geweldloze, Ahimsaka, noemden.
Toen mensen in een andere dorp hem op een dag herkenden als de vroegere moordenaar en hem aanvielen, sloeg hij niet terug. Vol wonden keerde hij terug naar het klooster, waar hij door zijn broeders werd verzorgd.

Tineke Spruytenburg

Wil je meer lezen over het leven van de Boeddha? Lees dan het boek *In de voetsporen van de Boeddha* van Thich Nhat Hanh. Dit verhaal is een bewerking van het verhaal uit hoofdstuk 53 uit dat boek.

In memoriam Nele Tiels

A Cloud never dies

Wie de afgelopen jaren tijdens grote gezinsretraites in het EIAB was, kan zich zeker de stem van Wolf herinneren, het zoontje van Nele Tiels. Wolf was nog een peutertje en onze geliefde Thây liep nog mediterend over het terrein. Wolf vroeg en kreeg veel aandacht van zijn moeder, die daardoor maar half kon deelnemen aan de activiteiten.
Niettemin werd het EIAB voor Nele een tweede thuis, een toevluchtsoord waar ze zich met mensen wist te verbinden en inspiratie vond voor het dagelijks leven.
Thuis is België had deze moeder twee dochters, nu tien en twaalf jaar, een veeleisende baan als 'spoedarts', een partner, een huis, vrijwilligerswerk en liefhebberijen.



foto: Familie Nele Tiels

Nele en Mirte

Vlak voor kerst fietste Nele op haar supersnelle e-bike langs de Beringer-baan toen het noodlot haar trof. In een poging een voetganger te ontwijken kwam ze ten val. Ondanks de helm die zij droeg, raakte ze zwaar gewond aan haar hoofd.

Op Tweede Kerstdag werd de Sangha van gezinnen, waarvan een deel zich klaarmaakte om elkaar in het EIAB te treffen, overvallen door het nieuws dat Nele was bezweken aan haar verwondingen.

De Sangha van gezinnen (Gezinssangha) droeg het verlies en het verdriet als één lichaam, steunde elkaar en stuurde liefde naar Nele en haar gezin.
Op 5 januari 2018 kwam een groep van ruim veertig ouders, kinderen en begeleiders naar het afscheid in Leopoldsburg, België.

Honderden familieleden, vrienden en collega's van Nele en haar gezin luisterden naar de kloosterlingen die onder leiding van Thây de naam van Avalokiteshavara chanten en naar de klank van de bel tussen de verschillende getuigenissen van collega's en familieleden door.
De Gezinssangha zong Nele's favoriete liedjes: De wolk in de thee en de wandelende boom en bracht het voor de Sangha zo vertrouwde 'No coming, no going'.
Tot slot liep een lange stoet mensen aandachtig in meditatie achter Jan en de kinderen door de lanen bij het uitvaartcentrum. Twee zogenaamde MUG-wagens van de spoeddienst begeleidden de stoet met zwaailichten als eerbetoon voor Nele.

Nele leeft voort in de Gezinssangha en de Gezinssangha zet Nele voort. Zij is in ons en wij zijn in haar.

Tineke Spruytenburg

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Dave Hoppema, Pieter Loogman en Françoise Pottier.
Dank aan Merel Leene voor de correcties.
Redactieadres: redactie@aandacht.net
Adres administratie (Nieuw adres!):
Lintelostraat 46, 7203 CX Zutphen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

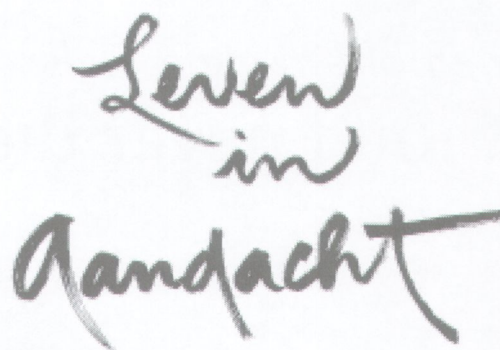
- *Klankschaal* nr 56: **15 april 2018** / juni 2018
  Thema: vier edele waarheden, juist zien en juist denken
- *Klankschaal* nr 57: **1 augustus 2018** / oktober 2018
- *Klankschaal* nr 58: **1 december 2018** / februari 2019

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.
Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak.** Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Word donateur en ontvang *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Het tijdschrift wordt gratis toegezonden aan de donateurs van Stichting Leven in Aandacht en aan alle Sangha's in Nederland en Vlaanderen. Donateur word je door een machtiging af te geven van tenminste 20 euro per jaar. Dat kan online via de webpagina: https://aandacht.net/over-ons/hoe-kan-ik-bijdragen. Als donateur ondersteun je de activiteiten van de stichting, zoals het organiseren van verdiepingsdagen en retraites. Ook kun je een deel van je donatie bestemmen voor de Vietnamprojecten.
Voor meer informatie over de activiteiten van de stichting zie de website www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'

Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling. De boeken worden thuisgestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samenkomen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Lintelostraat 46
7203 CX Zutphen, Nederland
www.aandacht.net

Onderstaand volgt een fragment dat deel uitmaakt van een boeddhistische tekst en beoefening: 'Het aanroepen van de namen van de bodhisattva's'. In deze tekst wordt de bodhisattva van compassie als eerste aangeroepen.



Avalokiteshvara

We roepen jouw naam aan, Avalokiteshvara. We willen graag leren luisteren als jij, om het lijden in de wereld te helpen verlichten. Jij weet hoe je moet luisteren om werkelijk te begrijpen. We roepen jouw naam aan om met onverdeelde aandacht en een open hart te luisteren. We zullen zitten en luisteren zonder enkel vooroordeel. We zullen zitten en luisteren zonder te evalueren of te reageren. We zullen alleen maar zitten en luisteren om te begrijpen. We zullen zo aandachtig zitten en luisteren dat we niet alleen horen wat de ander zegt maar ook wat ongezegd blijft. We weten dat we alleen al door diepgaand te luisteren een groot deel van de pijn en het lijden in de ander verlichten.



Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Lintelostraat 46
7203 CX Zutphen
Nederland / Pays-Bas

Wil je De Klankschaal *thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30*

Nederlands Boeddhistisch Archief
Nijenburg 96
1081 GG AMSTERDAM
<0000112116259=X=ASV073=X=1*1=3/1=SND
4 2 //LEVEN/N/11A/112-1005